

Acaibowl

Acaibowl

Svalkande och syrlig acaibowl. Fri från mejerier, socker och gluten. Om du önskar bowlen sötare kan du tillsätta lite [honung](#) eller [kokossirap](#).

2 portioner

Ingredienser

1 dl svarta vinbär
1 dl röda vinbär
1,5-2 dl kokosmjölk
1 msk [acaipulver](#)

Gör så här

1. Mixa alla ingredienser till acaibowlen i en smoothiemaskin eller mixer. Bären ska vara frysta så de får en krämig och fast konsistens.
2. Toppa med önskad topping. Här är acaibowlen toppad med pumpafrön och [hasselnötchoklad med tranbär och bovete](#)

Smoothiebowl med superfoods

Smoothiebowl med superfoods

Smoothiebowl med superfoods – En riktig boost på nyponpulver, msm, korngräs, hallonpulver, blandade bär och kokosmjölk. Med denna smoothie ger du huden och kroppen en riktig boost och du får i dig extra vitaminer och mineraler. Nedan kan du läsa om alla fördelar med superfoods som denna smoothiebowl är poppad med.

[MSM](#) är en förkortning av Metyl Sulfonyl Metan, en naturligt förekommande form av svavel. Kroppen behöver svavel för uppbyggnaden av bl.a. proteiner, enzymer och ämnen som skyddar cellerna från toxiner och oxidation. Svavel är känt som en "skönhetsmineral" eftersom det är bra för huden, för glänsande hår och starka naglar.

[Nyponet](#) innehåller väldigt mycket vitamin C, och även höga halter av antioxidanterna betakaroten och flavonoider. I nypon finns också de nyttiga omega-fettsyrorna.

[Korngräspulver](#) innehåller 30 gånger mer B1 och 11 gånger mer kalcium än i komjolk och fem gånger mer järn än i spenat. Korngräspulver är rik på vitamin A, C, B1, B2 och folsyra. Mineralerna är kalcium, järn och kalium. Det innehåller även nio essentiella aminosyror (som din kropp inte kan producera själv). Korngräs är också bra för hudåkommor så som oren hud och acne. Då korngräspulver reparerar skador på DNA och föryngrar och reparerar hudceller.

[Hallon](#) håller oss unga och friska och är antiinflammatoriska och kan förebygga cancer och hjärtsjukdom. Hallon är fiberrika och hjälper därför till att reglera kolesterolhalten. Bären innehåller mycket C-vitamin, folsyra, järn, kalcium och kalium. Hallon är dessutom slemlösande, avgiftande och kan lindra menstruationssmärter. Hallon innehåller gott om antocyaniner. Antocyaniner skyddar små blodkärl och ökar blodcirkulationen.

Ingredienser

1 msk [nyponpulver](#)

1 tsk [MSM pulver](#)

0,5 [korngräspulver](#)

0,5 msk [hallonpulver](#)

1 dl valfria bär

1 dl kokosmjölk

Gör så här

Häll i alla ingredienser i en mixer och mixa väl.
Häl upp i glas och toppa med kokos, bär, müsli eller något annat du tycker om.

Chiapudding med sommarsmoothie

Chiapudding med sommarsmoothie

Chiapudding med sommarsmoothie – Supergod, krämig och vacker chiapudding med en smoothie på sommarbär. Fri från mejerier, gluten och socker.

Ingredienser chiapudding

2 msk [chiafrön](#)

1,5 dl kokosmjölk (gärna fet)

En nypa [vanljpulver](#)

Ingredienser Smoothie

1 dl bär (jordgubbar, svarta vinbär, röda vinbär, hallon)

0,5-1 dl kokosmjölk (gärna fet)

Gör så här

1. Blanda ihop alla ingredienser till chiapudding och fyll ett glas (om du vill att puddingen ska bli sne som på bilden får du luta glaset i kylskåpe). Låt chiapuddingen stå i kylan över natten.

2. På morgonen mixar du ihop smoothien och fyller på glaset med

3. Toppa med några bär

Smoothiebowl med pitaya

Smoothiebowl med pitaya

Smoothiebowl med pitaya, svarta vinbär och passionsfrukt. Krämig, fruktig och god smoothiebowl utan socker och mejerier.

2 portioner

Ingredienser

2 dl frysta svarta vinbär

1 passionsfrukt

2 tsk [pitayapulver](#) eller bitar av färsk pitaya

1,5 dl kokosmjölk

Gör så här

Mixa alla ingredienser i en mixer.

Toppa med dina favoriter

Ät och njut!

Toppa med dina favoriter. Vi har toppat med torkade [svarta vinbär](#), [chiafrön](#), och en [chokladbar med cashewsmör](#).

Varm choklad med vispad kokosgrädde

Varm choklad med vispad kokosgrädde

Varm choklad med vispad kokosgrädde på chokladmixen "drinking chocolate dark". Så gudomligt god och krämig. Fri från

mejerier (om du använder växtbaserad mjölk), gluten och raffinerat socker.

Ingredienser

2 dl valfri mjölk

2 msk [chokladpulver](#)

Vispad kokosgrädde

Riven [citronchoklad](#)

Gör så här

1. Blanda ihop mjölken och chokladpulvret och värm
2. Vispa grädden (ställ in kokosgrädden i kylan minst 1 timme innan du ska vispa den för bästa resultat).
3. Häll upp den varma chokladen och toppa med kokosgrädde och riv över lite choklad

[Chiapudding med smoothie och pitaya](#)

Chiapudding med smoothie och pitaya

En supergod chiapudding med smoothie och pitaya med smak av kardemumma och blåbär. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.

1 portion

Ingredienser chiapudding

2 msk [chiafrön](#)

1 dl kokosmjölk

1 msk [cashewsmör med kardemumma](#)

Smoothie

1 dl blåbär
0,5 dl kokosmjölk

Topping

Pitaya (dragon fruit)

Gör så här

1. Blanda ingredienserna till chiapuddingen och håll upp i en skål och låt stå i ett par timmar eller över natten
2. Mixa ingredienserna till smoothien
3. Håll över smoothien över chiapuddingen och toppa med pitaya

Juice på apelsin, mandarin & ingefära

Juice på apelsin, mandarin & ingefära

Juice på apelsin, mandarin & ingefära. En riktig C-vitaminsboost på apelsin, mandarin och ingefära. Använd en vanlig citruspress om du inte har juicemaskin. Om du inte har juicemaskin kan du pressa citrusfrukterna och riva ingefäran och blanda i den.

Ingredienser

4 st mandariner
2 st Apelsiner
3 cm ingefära, färsk

Gör så här

Skala blodgrape och apelsiner och skär i mindre bitar.

Skala ingefäran och skär i bitar

Varva apelsiner, mandariner och ingefära i juicemaskinen eller råsaftscentrifugen.

Pressa och servera genast

Smoothie på spenat & avokado

Smoothie på spenat & avokado

En smoothie proppad med antioxidanter och goda fetter.

Ingredienser

1 näve babyspenat

0,5 avokado

1 dl blåbär och björnbär

0,5 äpple

1 dl veganmjölk (ex. mandel eller kokosmjölk)

1 msk [kokosolja](#)

1 msk [chiafrön](#)

Gör så här

Mixa alla ingredienser och håll upp i ett glas.

Ingefärsshot med honung & citron

Ingefärsshot med honung & citron

Nu är det förkylningstider, och vad är då bättre än ett

ingefärsshot! Perfekt start på dagen, och med denna shot vaknar man verkligen till. Ingefära har antiinflammatoriska egenskaper, är full med antioxidanter. Det finns också studier som funnit att ingefära är välgörande för matsmältningen, att det är bra för att motverka förkylningar och att det ökar förbränningen.

Ingredienser

1 liter vatten

200 g ingefära

Saft från 3 citroner

2 msk [honung](#)

Gör så här

1. Skala ingefäran och skär i fyrkanter
2. Mät upp vattnet och lägg ner ingefäran
3. Koka upp och låt koka i 20 minuter
4. Sila ur ingefärsbitarna. Tillsätt honungen när vattnet svalnat något
5. Tillsätt saften från citronen när vattnet svalnat
6. Drick en shot varje morgon

Äppeldryck med honung

Äppeldryck med honung

En syrlig, uppfriskande, god äppeldryck utan raffinerat socker.

Ingredienser

2 kg äpplen

1 citron

1 msk [honung](#)

1,5 l vatten

Gör så här

1. Dela äpplena. Du behöver varken skala eller kärna ur dem
2. Mät upp vattnet och lägg ner äpplena. Koka upp
3. Pressa ner saften från 1 citron
4. Låt äpplena koka till de har kokat sönder
5. Sila av drycken och späd med mer vatten om det behövs
6. Låt svalna och häll sedan upp i flaskor
7. Förvara i kylan