

SYV LÆKRE
SHAKES FYLDT
MED SMAG OG
PROTEIN

Hartvig & Engell



Har du svært ved at få nok protein, kan det være en god idé at tilføre protein fx via proteinpulver.

I vores proteinpulvere er der 72-80 g protein pr. 100 g.

Hvis du køber proteinpulver andre steder så gå efter whey 100 og max 14 g sukker/kulhydrat pr. 100 g.

Hvis du ellers er sund og rask, så indtag gerne mellem 0,8 og 1,5 g protein pr. kilo pr. dag. Hvis du er 60+, skal du ligge i den høje ende.

Du kan med fordel food preppe dine grønne shakes, så du på forhånd samler de frosne grøntsager i små fryseposer.

Husk stadig at få dine daglige grøntsager.



Opskrifter hentet fra vores bøger:

Plus40Minus10

Grøn keto og Mere grøn keto

Spis dig i balance

10 ugers boost

Stå af vægten

21 vegetariske dage



PINK SHAKE

1 PORTION

- 100 g skyr
- 100 g rødbedesaft, købes på flaske i helsekost eller hos Matas
- saften fra $\frac{1}{2}$ appelsin
- 15 g proteinpulver med vaniljesmag
- saften fra $\frac{1}{2}$ citron
- 1 tsk. loppefrøskaller
- 100 g vand

Blend alle ingredienserne i en blender.

På grund af loppefrøskallerne skal du drikke den med det samme, ellers vent med at komme loppefrøskaller i, til du skal drikke den.

Nydes kold.

Tilsæt evt. isterninger.

Spis hele portionen.



Du kan med fordel
food preppe dine
grønne shakes, så
du samler de frosne
ingredienser i små
fryseposer.



GRØN SHAKE

1 PORTION

- 250 g vand, koldt
- 15 g proteinpulver fx med vaniljesmag Whey 100 eller Hartvig & Engell
- 15 g hasselnøddesmør, kan erstattes med hasselnødder eller andre nødder
- 30 g spinat, frost
- 20 g grønkål, frost
- 50 g banan eller mango, frost
- 5-10 blade frisk citronmelisse eller mynte
- 2-3 isterninger

Kom alle ingredienserne i en god blender med en stærk motor fx en Vitamix - eller en KitchenAid-blender.

Blend i 45 sek.

Juster vandmængden, så du får den konsistens, der passer dig.

Server shaken i et glas, eller hæld den på en flaske, og tag den med på farten.





BLÅBÆRSMOOTHIE

1 PORTION

- 1 spsk. hasselnøddesmør
- 200 g skyr eller græsk yoghurt 2 %
- 50 g frosne blåbær eller andre bær
- 50 g banan
- 3 isterninger
- 1,5 dl vand
- 2-3 spsk. Sukrin eller Sukrin Sirup Gold

Blend alle ingredienser i en stærk blender fx en Vitamix- eller en KitchenAid blender.

Tilsæt ekstra vand, hvis den er for tyk i konsistens.

Hæld shaken i et højt glas og nyd straks.





ISKAFFE

1 PORTION

- 2 dl kold kaffe
- 25 g proteinpulver med kakaosmag
- 2-3 isterninger
- 100 g skyr
- 4 g hasselnøddeolie

Kom den kolde kaffe i en blender med isterninger og proteinpulver.

Blend den til en jævn masse.

Anret den i et højt glas.





SHAKE

MED SPINAT, AGURK OG BLADSELLERI

1 PORTION

- 75 g agurk
- 60 g banan
- 65 g bladselleri
- 25 g babyspinat
- 2 kviste mynte
- 1 cm frisk ingefær
- 40 g ufiltreret æblemost
- 1 skive citron, øko
- 25 g proteinpulver med vanilje- eller jordbærsmag
- 5 g nøddesmør
- 4 isterninger
- 3 dl vand, mere eller mindre alt efter hvilken konsistens du vil have

Blend det hele i en god blender fx fra Kitchenaid eller Vitamix.

Nydes kold.

Drik hele portionen.

Hvis denne opskrift bruges som frokost, spis da minimum 100 g ekstra grønt.





BÆRSHAKE

MED MANGO, AVOCADO OG SPINAT

1 PORTION = 2 GLAS

- 90 g skovbær eller 60 g jordbær og 30 g blåbær, frost
- 25 g proteinpulver, vanilje- eller jordbærsmag
- 50 g spinat, frost
- 25 g avocado, frost
- 50 mango, frost
- 2-3 blade frisk mynte
- 10 g hasselnøddesmør eller hasselnøddeolie
- 60 g havredrik eller alm. mælk
- 5-6 dl vand
- 2-4 isterninger
- Lidt frisk mynte eller citronmelisse

Blend det hele i en god blender i 45 sek.

Tilsæt ekstra vand, hvis det er for tykt.

Nydes iskold.

Tip:

Denne opskrift kan også bruges som en snack, ligesom den er lækker som eftermiddagssnack for dine børn.

Tip:

Du kan også bruge opskriften som frokost, men tilsæt da en stor banan og 25 g ekstra avocado.





GRØNKÅLSSHAKE MED BANAN, INGEFÆR, HAVTORN OG CHOKOSMAG

1 PORTION = 2 GLAS



- 50 g grønkål, frost
- 40 g broccoli, frost
- 100 g banan, frost
- 25 g proteinpulver, neutral eller med vaniljesmag
- 15 g mandler
- Lidt frisk mynte
- Lidt frisk persille
- 1 cm frisk ingefær
- 25 g havtorn, frost, kan erstattes med ananas fra frost
- 1 dl kold myntete eller urtete, fx 8405 Ringkøbing urtete
- 3-4 dl vand
- 2-4 isterninger
- 10 g chokolade med mint, 70 %

Kom alle ingredienserne i en god blender med en stærk motor fx en Vitamix-blender eller en KitchenAid-blender.

Blend i 45 sek. Juster vandmængden, så du får den konsistens, der passer dig.

Det bedste er, at du drikker det hele med det samme og giver kroppen madro frem til næste måltid.