

## Diætistens grønne grød version 'kom hurtigt igang'.

**For at gøre nemt for dig selv anbefaler vi, at du laver følgende indkøb:**

- Frossen broccoli - helst øko
- Frossen hakket spinat - helst øko
- Frossen grønkål - helst øko
- Bananer eller andet frugt du kan lide
- Avocado eller nødder
- Citronsaft
- Ingefær
- Evt. proteinpulver whey 100 fx Hartvig & Engell med jordbær eller vanilje.
- Emballage til fryseren fx poser, glas eller bølter. (syltetøjsglas kan godt fryses).
- ps - du skal have en blender der kan kværne isterninger uden problemer.

**Nu pakker du dine indkøb i portioner og fryser dem ned. Så har du flere dage med grøn shake.**

- 200g frossen grønt
- 50-100g frugt fx banan uden skræl eller rester af frugt du har som du skærer op. fx kiwi uden skræl, æble uden kernehus osv.
- ½ avocado eller 20g nødder (repræsenterer sundt fedtstof)
- Saft fra ½ citron
- 5 g ingefær (du kan droppe at fryse denne og komme den i når du tilbereder).

### **Sådan laver du din shake**

- Kom din frost portion i blenderen.
- Tilsæt vand eller urte te - det skal dække og måske skal du have lidt ekstra i undervejs for at blenderen kan klare det.
- Tilsæt proteinpulver ca. 20g pr. person, hvis du bruger shake som et hovedmåltid.
- Tilsæt evt. ingefær og citron saft, hvis du ikke har frosset det med.
- Du kan altid tilsætte mere grønt eller krydderurter - det gør den kun ekstra sund.
- Shakes nydes iskold med det samme.