

OPPSKRIFTER



(Bilder lånt av: naturallyella.com, bbc.co.uk, recipeshubs.com, sproutedkitchen.com, simplegreensmoothies.com)

Hei!

I dette heftet har jeg samlet en rekke smoothier og supper som er både næringsrike, sunne og ikke minst gode. Jeg har forsøkt å variere "vanskelighetsgraden" slik at man finner noe som passer en selv i tillegg til å variere smakene så mye som mulig.

Oppskriftene er en blanding av mine egne og oppskrifter jeg har funnet på nettet. Dersom oppskriften ikke er min, legger jeg ved link til nettsiden slik at du kan klikke deg inn og eventuelt finne noe mer som frister.

Jeg håper at du finner noe du liker, og ser at det både i suppe- og smoothieverdenen finnes et hav av muligheter for hva man kan lage. Det er bare fantasien som setter grenser!

Lykke til, og bon appétit!

- Martina

INNHALDSFORTEGNELSE

Smoothies:

- Kiwi og pære smoothie
- Spicy mango smoothie
- Blåbær smoothie
- Spinat og kiwi smoothie
- Bringebær smoothie
- Mango og papaya smoothie
- Ananas og melon smoothie
- Jordbær og banan smoothie
- Rødbet og eple smoothie
- Banan og mandel smoothie
- Jordbær og kiwi smoothie

Supper:

- Kremet brokkolisuppe
- Gulrotsuppe
- Rødbetsuppe
- Søtpotet og kokossuppe
- Gulrot og paprikasuppe
- Potet- og purresuppe
- Spinat- og kokossuppe
- Kremet aspargessuppe
- Spicy asiatisk suppe
- Tomatsuppe
- Linsesuppe
- Kremet soppsuppe
- Kremet blomkålsuppe
- Alt-mulig suppe

SMOOTHIES

Smoothier er en god måte å få i seg masse frukt og næring på. Gjør man litt av arbeidet på forhånd er det både enkelt og raskt å lage! Enten du skal ha deg frokost, et mellommåltid, eller bare har lyst på noe søtt er smoothier et kjempegodt, og ikke minst sunt alternativ.

Litt tips:

1. Smoothier kan lages av alle frukter, bær eller grønnsaker, så ikke dra ut på en lang shoppingtur. Se hva du har av fryste og ferske frukter, bær og grønnsaker og bruk det. Mulighetene er uendelige, så sleng sammen akkurat det du liker!
2. Skrell, kutt opp og frys frukten og bærene(gjerne separat) på forhånd. Dette gjør det ikke bare raskere å ta seg en smoothie, men da slipper du å ha i isbiter for å få den kald, og da vannes den heller ikke ut.
3. Bruk det du ønsker av væske(selv om jeg har skrevet noe annet i oppskriften), helst juice, saft eller melk(for en litt mer kremete konsistens). Du må gjerne bruke vann, men vær da obs på at smaken blir noe vannet ut! Vil du ha en litt mer eksotisk vri kan du bruke kokosvann eller kokosmelk.
4. For en litt mer mektig og mettende smoothie kan du tilsette chiafrø, mandler, müsli, havregryn eller linfrø. Dette kan tilsettes i selve smoothien, eller has i etterpå for å få litt å krønsj.
5. Bruk yoghurt(gjerne tyrkisk eller gresk) eller kesam for en litt mer kremete konsistens. Avokado gjør også susen, men husk at den tilfører en litt ”grønnere” smak.
6. Ikke kast smoothien du har til overs! Frys den heller i isbitformer, og tilsett litt væske neste gang du skal ha. Du kan også helle det over i en ispinneform, gjerne med litt gresk yoghurt, så har du en god is!
7. Trenger du en ekstra dose proteiner er det ingenting i veien for å ha oppi ett eller to egg når du lager smoothien.

KIWI OG PÆRE SMOOTHIE



Ingredienser:

- 2 kiwier
- 1 pære
- ½ banan
- 3 dl eplejuice(eller annen væske)
- Evt. Kokos, nøtter eller granola til topping.
- Evt. 6-7 isbiter

Fremgangsmåte:

1. Skrell frukten og kutt opp i biter.
2. Ha frukten oppi en blender og hell over væsken.
3. Tilsett isbiter dersom frukten ikke allerede er frossen.
4. Kjør i en blender til du får en myk og fin konsistens.
5. Strø over det du måtte ønske av topping!
6. KOS DEG!

SPICY MANGO SMOOTHIE

Ingredienser:

- 5 dl mango
- 1 mandarin
- saften av 2 lime
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ rød chili
- 1 spiseskje honning
- 3-4 dl kokosvann eller mandelmelk
- Evt. 6-7 isbiter.



Fremgangsmåte:

1. Skrell frukten og kutt opp i biter.
2. Ha alle ingrediensene oppi en blender, og kjør sammen til en tjukk smoothie. NB. Husk å ha oppi isbiter dersom frukten ikke er frossen!
3. Juster chilimengde, alt etter hvor sterk du ønsker å ha den. Dersom du IKKE ønsker å ha i chili, fjerner du denne fra forrige trinn.
4. Servér og nyt!

(Bildet, og deler av oppskriften, er hentet fra: <http://ohmyveggies.com/spicy-or-not-spicy-mango-mandarin-smoothie/>)

BLÅBÆR SMOOTHIE



Ingredienser:

- 2 frosne bananer
- 4 ss mandler
- 4 dl frosne blåbær
- 2 dl yoghurt
- 2 dl væske(juice/melk)
- Evt. Granola som topping.

Fremgangsmåte:

1. Skrell bananen og kutt i biter.
2. Ha alle ingrediensene i en blender og kjør til smoothien er klumpfri.
3. Tilsett mer væske dersom du synes den blir for tjukk.
4. Strø over granola for litt ekstra knas!
5. Enjoy!

KIWI OG SPINAT SMOOTHIE

Ingredienser:

- 1 pose spinat
- 1 avokado
- 1-2 bananer
- 2 kiwier
- 4 dl mandelmelk(eller 2dl kokosmelk og 2dl kokosvann)
- 3 myntekvister
- Evt. 6-7 isbiter

Fremgangsmåte:

1. Bruker du fersk spinat er det viktig at du skyller og tørker det godt før du har det i blenderen.
2. Skrell bananene, avokadoen og kiwiene og ha alt i en blender sammen med spinaten.
3. Tilsett myntebladene, væsken og isbiter(dersom frukten ikke er frossen). Kjør til en tjukk smoothie.
4. Tilsett mer væske dersom du synes den er for tjukk.
5. NB! Bruker du frossen spinat behøver du ikke ha i isbiter!
6. Hell over i et glass og nyt med god samvittighet!



(Bildet er lånt av: <http://eirinkristiansen.no/2015/08/10/i-prefer-my-smoothie-green/>)

BRINGEBÆR SMOOTHIE



Ingredienser:

- 2 dl frosne bringebær
- 1 banan(gjerne frossen)
- 1 håndfull frosne jordbær
- 1 spiseskje mandler(kan sløyfes)
- 3 dl eplejuice.

Fremgangsmåte:

1. Skrell bananen, og ha den oppi blenderen sammen med bærene.
2. Dersom du vil ha litt mer konsistens på smoothien kan du ha oppi mandler.
3. Tilsett juicen, og kjør smoothien til du får en fin og myk konsistens.
4. Enjoy!

MANGO OG PAPAYA SMOOTHIE



Ingredienser:

- 1 mango
- 1 papaya
- Saften av 1 lime, evt 1 appelsin
- 1 dl kokkosmelk
- 1 dl ananassaft/juice
- 1 spiseskje honning

Fremgangsmåte:

1. Skrell mango, fjern steinen og skjær i biter.
2. Skrell papayaen, del i to, fjern steinene og kutt i biter.
3. Ha frukten oppi i en blender sammen med saften av 1 lime ELLER 1 appelsin.
4. Tilsett væsken og 1 spiseskje honning.
5. Kjør smoothien i blenderen til den har en myk konsistens.
6. Kos deg!

(Bildet lånt av <http://www.desumama.com/cuban-recipes-mango-papaya-smoothies-batida/>)

ANANAS OG MELON SMOOTHIE



Ingredienser:

- 1 ananas
- 1 melon
(hønning eller cantaloupe)
- 2 dl jordbær
- Mango- eller eplejuice
- 6-7 isbiter

Fremgangsmåte:

1. Skrell ananas og del i biter.
2. Skrell melon, ta vekk evt. frø og del i biter.
3. Ha melonen oppi en blender sammen med jordbær og isbiter.
4. Kjør frukten i blenderen og ha oppi litt og litt juice til du får ønsket konsistens.

NB! Mengden juice vil avhenge av hvor mye væske det er i melonene.

(Bildet lånt av <http://forbiddenriceblog.com/2013/08/23/mango-cantaloupe-peach-smoothie/>)

JORDBÆR OG BANAN SMOOTHIE

Ingredienser:

- 4 dl jordbær
- 1 banan
- 2 dl melk/ eplejuice
- 6-7 isbiter
- Evt. en spiseskje honning
- Evt. Müsli til å strø over



Fremgangsmåte:

1. Skrell bananen og ha den i blenderen sammen med jordbærene.
2. Tilsett melk dersom du vil ha en kremete smoothie, eller juice dersom du vil ha en friskere smoothie.
3. Dersom du bruker melk smaker det godt med en spiseskje honning oppi.
4. Ha til slutt i isbitene og kjør til en smoothien får en fin konsistens.
5. Pynt med müsli, hell over i et glass og kos deg!

RØDBET OG EPLE SMOOTHIE



Ingredienser:

- 2 rødbeter
- 2 grønne epler
- 2,5 cm ingefær
- 2 dl Ananasjuice
- Evt. sitronsaft
- 6-7 isbiter

Fremgangsmåte:

1. Man kan bruke både kokte og ferske rødbeter. Dersom du bruker ferske rødbeter kan konsistensen blir noe mer ”kornete”, men like god på smak.
2. Skrell rødbetene og skjær i biter.
3. Skrell eplene og skjær i biter.
4. Ha eplene og rødbetene i en blender og rasp ingefæren over.
5. Hell over ananasjuice og sitronsaft, og ha til sist oppi isbitene.
6. Kjør smoothien til ønsket konsistens. Tilsett evt. mer juice.
7. Mmmm!

(Bildet lånt av: <http://www.mynutribulletrecipes.com/beet-apple-lemon-smoothie/>)

BANAN OG MANDEL SMOOTHIE



Ingredienser:

- 2 frosne bananer (NB Må kuttes i biter før de fryses)
- 2 dl mandelmelk
- 1 spiseskje honning
- 2-3 dadler
- litt salt
- 6-7 isbiter

Fremgangsmåte:

1. Dersom dadlene har stein er det viktig at du fjerner denne før du har den i blenderen.
2. Ha dadlene, bananene og mandelmelken i blenderen.
3. Strø over litt salt, ha oppi honningen og isbitene.
4. Ha over i glass og kos deg!

(Bildet er lånt av: <http://www.floatingkitchen.net/roasted-banana-and-almond-smoothie/>)

JORDBÆR OG KIWI SMOOTHIE



Ingredienser:

- 2 store håndfuller med jordbær
- 2 kiwier
- ½ banan
- 2 dl eplejuice
- 6-7 isbiter

Fremgangsmåte:

1. Skrell kiwiene og bananen.
2. Ha frukten i blenderer sammen med jordbærene.
3. Hell over juicen og tilsett isbitene.
4. Kjør smoothien til en fin og glatt konsistens.
5. Enjoy!

(Bildet lånt av: <http://paleoleap.com/strawberry-kiwi-mojito-smoothie/>)

SUPPER

Å lage supper er enklere enn man skulle tro! Ikke bare er det enkelt, men de er fulle av næring og metter godt. Det beste med suppe er at det bare er fantasien som setter grenser, for du kan nemlig bruke alle de grønnsakene du måtte ønske, i hvilken som helst kombinasjon du måtte ønske. Det er moro å prøve seg litt frem!

Litt tips:

1. For å kunne få en glatt suppe uten klumper/biter er du nødt til å bruke en stavmikser, blender eller foodprocessor. NB! Sjekk at blenderen eller foodprocessoren tåler varme så du ikke ødelegger den!! Ha i litt og litt av grønnsakene og væsken så det ikke renner over og griser ned hele kjøkkenet ditt. Ta heller litt for lite i hver omgang, enn for mye.
2. Supper kan lages med alle mulige grønnsaker. Se hva du har i kjøleskapet så du ikke går ut og handler grønnsaker som ikke blir spist. På samme måte som med smoothier er mulighetene uendelige, så bruk akkurat det du liker og har lyst på!
3. Lag gjerne store porsjoner så du kan fryse suppen og ha den klar en annen dag. Det sparer deg litt tid en dag du kanskje ikke orker å lage mat. Frys også det du har av rester! Fyll ønsket mengde suppe i en pose og legg i fryseren. NB! La suppen kjøle seg ned før du heller den over i poser. Når du skal tine den tar du den rett og slett ut av posen, over i en kjele og lar den koke i noen minutter.
4. Bruk det du ønsker av væske. Dersom du ønsker en mer kremete suppe kan du ha i fløte helt på slutten(etter grønnsakene har kookt ferdig og blitt kjørt med stavmikser eller i blender). Kok grønnsakene i vann(med buljong) eller melk. Vil du ha en mer asiatisk suppe kan du ha i kokosmelk etter å ha kookt grønnsakene i vann(+buljong).
5. Synes du suppen blir for tynn kan du alltid gjøre den tykkere ved å ha litt Maizenna. Husk å blande ut Maizennaen i vann før du har den i suppen. Etter å ha latt det koke litt vil du se at suppen tykner. Ha i ønsket mengde!
6. Alle oppskriftene er oppskrifter uten kjøtt! Dersom kjøtt er et ønske kan dette lages ved siden av og has oppi.

KREMET BROKKOLISUPPE



Ingredienser:

- 1 fedd hvitløk
- 1 gul løk
- 2 brokkoli
- 7 dl oppkokt vann (med 2-3 buljongterninger i)
- 2-3 dl fløte
- Parmesan
- Saften av 1 sitron
- Olivenolje
- Salt
- Pepper
- Evt. rømme/creme fraiche til pynt

Fremgangsmåte:

1. Skrell og hakk både hvitløk og løk.
2. Skyll brokkolien og skjær den i biter, også stilken.
3. Ha litt olje i pannen og surr løken og hvitløken i 2-3 minutter til den er blank og fin.
4. Ha oppi brokkolien og hell over kokende vann+buljong.
5. Skvis saften av 1 sitron, og la det koke til brokkolien er mør
6. Kjør med en stavmikser, eller kjør i en foodprocessor/blender, til suppen får en fin konsistens.
7. Hell i fløte, og kok opp.
8. Smak til med salt, pepper og parmesan.
9. Bon appetit!

NB! Dersom du kjører suppen i en blender/foodprocessor er det VELDIG viktig at den tåler varmen. Sjekk dette!! Er du usikker, bruk stavmikser! Det kan være lurt å kjøre suppen i flere runder slik at det ikke spruter over.

GULROTSUPPE



Ingredienser:

- 800g gulrøtter
- 4 sjalottløk
- 2 hvitløksfedd
- ½ rød chili
- 3 cm fersk ingefær
- Smør til steking
- 8dl grønnsaksbuljong
- 3dl fløte
- Saften fra 1 lime
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Skrell og skjær gulrøtter, løk og hvitløk i biter. Finhakk chillien og riv ingefær.
2. Smelt smør i en stor kjele og ha i alle grønnsakene. Surr til løken er blank, ca fem min.
3. Tilsett buljong og la det koke til gulrøttene er møre.
4. Kjør suppen glatt med en stavmikser, foodprocessor eller blender.
5. Tilsett fløte, og smak til med lime, salt og pepper! Kos deg!

(Oppskrift hentet fra: <http://www.tine.no/oppskrifter/middag-og-hovedretter/supper/gulrotsuppe-med-lime>)

RØDBETSUPPE



Ingredienser:

- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 2 gulrøtter
- 100 g poteter
- 650 g rødbeter
- 2 ss smør
- 2 terninger buljong
- 1 l vann
- 1 lime
- Salt og pepper
- Creme fraiche (til pynt)

Fremgangsmåte:

1. Rens og hatt løk og hvitløk. Skrell gulrot, potet og rødbetene, og kutt i grove terninger.
2. Ha smør i en kjele, surr løk og hvitløk på svar varme i ca. 5 min. Ha grønnsakene i kjelen, og la det småputre i 10 min.
3. Hell over vann og buljong og la suppen småkoke i 35-40 min med lokket på til rødbetene er møre.
4. Bruk en stavmikser eller kjøkkenmaskin og kjør suppen til den er glatt. Smak til med lime, salt og pepper, og topp med creme fraiche. Nyt med god samvittighet!

(Oppskrift hentet fra: <http://www.tine.no/opskrifter/middag-og-hovedretter/supper/rødbetsuppe-med-matyoghurt>)

SØTPOTET- OG KOKOSSUPPE



Ingredienser:

- 400g søtpotet
- 200 g gulrøtter
- 1 boks kokosmelk(4dl)
- 2 sjalottløk
- 2 hvitløksfedd
- 2 ts revet frisk ingefær
- ca ½ rød chili
- 3-4 ts rød currypasta
- 5 dl vann med buljong
- ½ - 1 lime
- Evt. chiliflak til pynt

Fremgangsmåte:

1. Skrell grønnsakene, hakk opp og riv ingefær.
2. Ha smør i en kjele og tilsett løk, hvitløk, chili og ingefær og la det surre i noen minutter før du tilsetter currypasta.
3. La det surre i enda noen minutter før du har søtpoteter, gulrøtter, kokosmelk og vann(+buljong) over i kjelen. La grønnsakene koke i 20-25 minutter til de er møre og fine.
4. Kjør deretter grønnsaksblandingen til en glatt suppe med en stavmikser, blender eller foodprocessor.
5. Smak til med limesaft, salt og pepper.
6. Dryss gjerne over chiliflak til slutt.

(Oppskrift hentet fra: <http://trinesmatblogg.no/2016/01/12/sotpotetsuppe-med-rod-curry-og-kokosmelk/>)

GULROT- OG PAPRIKASUPPE

Ingredienser:

- Smør eller olje
- 500g gulrøtter
- 1 løk
- 2 dl purre(bare den hvite delen)
- 1-2 hvitløksfedd
- 2 paprika
- 2 ts røkt paprikapulver
- saften av 1-2 appelsiner
- 1 ss sherryeddik(kan sløyfes)
- 1 liter vann + 2 buljongterninger
- Salt og pepper
- Evt. Basilikum til pynt



Fremgangsmåte:

1. Skrell grønnsakene og skjær dem i biter. Finhakk hvitløken.
2. Ha smør i en varm kjele. Ha så i løk og hvitløk og la det surre i noen minutter til løken blir blank og fin. Ha i paprikapulveret.
3. Ha deretter i resten av grønnsakene, eddiken, vann(+buljong) og saften av appelsinene. Riv gjerne noe av appelsinskallet i suppen. NB! Bru økologiske appelsiner dersom du har i skallet.
4. La det koke i ca 15 min, eller til grønnsakene er møre.
5. Ta ut ca 2 dl av vannet(til å spe med senere), og kjør grønnsakene til en myk konsistens ved hjelp av en stavmikser, blender eller foodprocessor.
6. Smak til med salt og pepper.
7. Spe i med mer av vannet du tok til side dersom du synes suppen blir for tykk.
8. Velbekomme!

(Bilde og oppskrift hentet fra: <http://www.bite.co.nz/recipe/6952/Carrot-orange-and-paprika-soup/>)

POTET- OG PURRESUPPE



Ingredienser:

- Smør
- 500 g poteter i terninger
- 2-3 hvitløksfedd
- 1 gul løk
- 450 g purre
- ca 1 liter vann(+ 2 buljongterninger)
- 2 dl fløte
- 125 ml helmelk
- Fersk timian
- Saften av ½ sitron
- Evt. Creme fraiche
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Skrell potetene og skjær dem i terninger. Finhakk hvitløksfeddene og skjør purren i ringer.
2. Smelt smør i en kjele og ha i løk, hvitløk og purre og la det surre i noen minutter til løken er blank. Ha i godt med salt og pepper.
3. Ha deretter i potetene, hell over vann(+buljong) og la det koke med lokk til potetene er møre og fine. (ca 20 min avhengig av str på potetene)
4. Når potetene har blitt møre kjører du grønnsakene med en stavmikser, eller i en blender/foodprocessor til du får en fin konsistens.
5. Ha suppen tilbake på platen og ha i fløte, melk, timian og sitron.
6. La det småputre i noen minutter før du serverer.
7. Strø gjerne over litt fersk timian, evt. noe purre og creme fraiche.
8. Enjoy!

(Bilde og deler av oppskriften er hentet fra: <http://www.bbcgoodfood.com/recipes/1731/darina-allens-winter-leek-and-potato-soup>)

SPINAT- OG KOKOSSUPPE

KREMET ASPERGESUPPE

TOMATSUPPE

LINSESUPPE

KREMET SOPPSUPPE

KREMET BLOMKÅLSUPPE

ALT-MULIG-SUPPE