

Smoothies

Enkle og smakfulle oppskrifter



VARDESENTERET

Antioksidanter

Vi vet alle at frukt, bær og grønnsaker er sunt, men hvorfor? De inneholder en rekke stoffer som påvirker kroppen vår positivt. Noen av de viktigste stoffene er antioksidanter. Antioksidantene beskytter cellene i kroppen vår mot ugunstige oksygenforbindelser, såkalte frie radikaler. Frie radikaler er stoffer som produseres i kroppen når den forbrenner oksygen. Kroppen klarer seg fint med et visst nivå av frie radikaler, men blir det for mye av dem kan de skade cellene våre og gi økt risiko for kreft og hjerte- og karsykdom. I tillegg til antioksidanter får vi blant annet i oss fiber, vitaminer og mineraler fra frukt, bær og grønnsaker.

Vi anbefales å spise minst fem ulike typer frukt, bær og grønnsaker, tilsvarende til sammen 500 gram, per dag. Det anbefales at minst halvparten er grønnsaker. Start for eksempel dagen med en smoothie og la hvert måltid inneholde noe frukt og grønt, så er det lettere å nå målet. Et glass juice kan inngå som en av «fem om dagen». Du trenger ikke bare å bruke rå frukt og grønt. Kokt, stekt, frossen og til og med hermetisk frukt og grønnsaker, er bra å variere med. Noen av næringsstoffene vil nemlig være mest tilgjengelig for opptak i kroppen når de er rå, mens andre blir mest tilgjengelig ved varmebehandling. Varier også gjerne mellom ulike typer grønnsaker og frukt. Da får du den beste helsegevinsten.

Mens antioksidanter i frukt, bær og grønnsaker er sunt, er det derimot mye forskning som tyder på at antioksidanter fra kosttilskudd ikke gir den samme positive helseeffekten. Noen forskningsfunn tyder på at kosttilskudd med høye doser av antioksidanter kan forstyrre og svekke effekten av kreftbehandlingen. Spis derfor frukt og grønt så mye du vil, men vær varsom med å spise antioksidanter i pilleform.

I dette heftet finner du enkle og gode oppskrifter på smoothies med både frukt, bær, grønnsaker, urter og korn.

VARDESENTERET er et friareal for kreftpasienter og pårørende. Her er all tid din tid. Du kan ta en prat med andre besøkende, eller ha samtaler med en likeperson – en som selv har hatt kreft eller som har vært pårørende til en kreftsyk. Du kan få råd og veiledning, delta på trening eller på ulike kurs som passer for deg. Les mer på vardesenteret.no.



SPINATSMOOTHIE



Tid: 15 min.



Utførelse: enkel



Antall glass: 4

2 stk frosne pærer i biter

200 g frossen spinat

16 stk steinfrie druer

1 stk banan

2 dl eplejuice

Rens og del ferske pærer i biter og frys ned dagen før du skal lage smoothie.

Lag gjerne en større porsjon frosne pærer så har du til flere smoothier. Skrell bananen. Ha alle ingrediensene i en blender. Kjør til smoothien er jevn.

TIPS: Varier gjerne med annen frossen frukt som nektarin, eple, kiwi og lignende. Del frukten i biter og frys den ned, så er den klar neste gang du skal lage smoothie. Bruk gjerne godt moden frukt, det gir søtere smak og bedre konsistens.



BLÅBÆRSMOOTHIE



Tid: 15 min.



Utførelse: enkel



Antall glass: 4

- 200 g frosne blåbær
- 5 g (1 cm) fersk ingefær
- 1 stk banan
- 2 dl mager vaniljekesam
- 1 dl lettmelk

Skrell ingefæren og skjær den i biter. Skrell bananen. Ha deretter alle ingrediensene i en blender. Kjør til smoothien er jevn.

TIPS: Du kan lage din egen softis ved å redusere mengden væske i oppskriften. Topp gjerne med nøtter og bær.



GRANOLA

- 150 g havregryn
- 50 g linfrø
- 50 g solsikkefrø
- 50 g sesamfrø
- 50 g gresskarkjerner
- 150 g grovhakkete nøtter (f.eks. mandler, hasselnøtter og valnøtter)
- 1 ss rapsolje
- 1 dl eplejuice
- 100 g tranebær

Bland sammen alle ingrediensene unntatt tranebærene. Bre ut over et bakepapirkledt stekebrett og stek i 15 minutter ved 180 °C. Vend rundt på blandingen hvert 5. minutt. Avkjøl godt og tilsett tranebærene. Oppbevares på lufttett glass. **TIPS:** Varier gjerne granolaen med ulike typer tørket frukt (f.eks. rosiner, aprikoser og blåbær)



JORDBÆERSMOOTHIE



Tid: 15 min.



Utførelse: enkel



Antall glass: 4

200 g frosne jordbær

¼ fersk ananas

3 dl eplejuice

Skjær av skallet på ananasen. Ha alle ingrediensene i en blender. Kjør til smoothien er jevn.

TIPS: Server gjerne smoothien i en skål toppet med granola.

SKOGSBÆRSMOOTHIE



Tid: 15 min.



Utførelse: enkel



Antall glass: 4

400 g frosne skogsbær

4 dl vaniljeyoghurt/mager vaniljekesam

1 stk banan

4 dl appelsinjuice

Skrell bananen. Ha alle ingrediensene i en blender. Kjør til smoothien er jevn.

TIPS: Varier gjerne med frosne jordbær, blåbær eller bringebær. Tilsett mer juice hvis du ønsker en tynnere smoothie.





TOMATSMOOTHIE

		
Tid: 15 min.	Utførelse: enkel	Antall glass: 4

Ha alle ingrediensene i en blender. Kjør til smoothien er jevn.

- 2 dl søte cherrytomater
- 1 stk lime (kun saften)
- 1 stilk stangselleri
- 2 dl isbiter
- 1 dl eplejuice
- 10 stk ferske basilikumblader

TIPS: Bruk en selleristilk som pynt i glasset ved servering.

MANGOSMOOTHIE



Tid: 15 min.



Utførelse: enkel



Antall glass: 4

- 1 stk mango
- 1 stk banan
- ½ stk ananas
- 3 dl appelsinjuice

Skrell mangoen og bananen og skjær av skallet på ananasen. Ha alle ingrediensene i en blender. Kjør til smoothien er jevn.

TIPS: Smoothien kan gjerne helles i is-former og fryses ned, så får du en sunn og god ispinne.





VARDESENTERET

Etablert av Kreftforeningen og Helseforetakene

