



Karina Villumsen

# Smoothies og morgenmad

Det Mælkefri Køkken



## *Smoothies og morgenmad*

Copyright: Tekst, opskrifter, fotografier 2014 © by Madgudinden/Karina Villumsen

1. udgave

Denmark 2014

Forfatter, omslag, billeder: Karina Villumsen

Portrætfoto: Michael Jensen - [www.world-photo.dk](http://www.world-photo.dk)

E-bog

ISBN: 978-87-996480-7-8

[www.madgudinden.dk](http://www.madgudinden.dk)

Kopiering fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomsten mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden benyttelse uden Madgudindens/Karina Villumsens skriftlige tilladelse er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Undtaget her af er korte uddrag til brug i anmeldelser.



Karina Villumsen

# Smoothies og morgenmad

Det Mælkefri Køkken

# Indledning

Når kreativiteten tager én om morgenen, ender det tit med en masse spændende smoothies.

Smoothies holder mig klar i hovedet og fuld af energi, uden at jeg får følelsen af at mangle noget eller hige efter andet indtil frokost.

Nogle gange har jeg dog lyst til andet end smoothies om morgenen. Derfor indeholder denne bog også andre muligheder til morgenmaden.

En smoothie optages bedst, hvis den ikke er alt for kold. Om sommeren er det dog fint at tilsætte isterninger, men om vinteren bør man drikke sine smoothies ved stuetemperatur.

Alle smoothies er til 1 eller 2 personer, alt afhængigt af om man tilsætter proteinpulver, nødder, kerner eller olie - og selvfølgelig hvor sulten man er om morgenen.

God fornøjelse!

Karina Villumsen



# Indhold

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| Værd at vide om morgenmad .....         | 8         |
| Værd at vide om smoothies .....         | 9         |
| Lidt om planteolier .....               | 10        |
| Lidt om fiskeolier .....                | 11        |
| Lidt om proteinpulvere .....            | 12        |
| Erstatninger og ingredienser .....      | 13        |
| <b>Forberedelser .....</b>              | <b>15</b> |
| Lidt om vegetabilsk 'mælk' .....        | 16        |
| Lidt om blendere .....                  | 17        |
| Cashew-/hampemælk .....                 | 18        |
| <b>Smoothies med bær og frugt .....</b> | <b>21</b> |
| Basis morgensmoothie .....              | 22        |
| Orange smoothie .....                   | 24        |
| Hindbærsmoothie .....                   | 26        |
| Blåbærsmoothie .....                    | 28        |
| Piña Colada Smoothie .....              | 30        |
| Ananas/kokosdrik ala Froosh .....       | 32        |
| Smoothie med pebermynte .....           | 34        |
| Myntesmoothie .....                     | 36        |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <i>Grønne smoothies .....</i>          | <i>39</i> |
| Lysegrøn smoothie.....                 | 40        |
| Grøn smoothie.....                     | 42        |
| Frisk, grøn smoothie .....             | 44        |
| Sød, grøn smoothie .....               | 46        |
| Mørkegrøn smoothie .....               | 48        |
| Cremet omega-3-6-9-smoothie .....      | 50        |
| <i>Hyggesmoothies og -drikke .....</i> | <i>53</i> |
| Carob-Banana-shake .....               | 54        |
| Wannabe Eggnog.....                    | 56        |
| Lucumashake .....                      | 58        |
| Kold kakao'mælk' .....                 | 60        |
| Varm chokolade.....                    | 62        |
| Milkshake .....                        | 64        |
| <i>Morgengrød.....</i>                 | <i>67</i> |
| Frugt morgengrød .....                 | 68        |
| Hindbær-chia-grød.....                 | 70        |
| Chiagrød.....                          | 72        |
| Chia-chokolade-mousse .....            | 74        |
| Hvid chia-mousse.....                  | 76        |
| Morgengrød.....                        | 78        |

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <i>Frugtsalater/Abemad .....</i>     | <i>81</i>  |
| Vandmelon-abemad .....               | 82         |
| Nem morgen-abemad.....               | 84         |
| Ekstravagant morgenmad.....          | 86         |
| Spinat-abemad .....                  | 88         |
| Eksotisk frugtsalat.....             | 90         |
| <i>Drikke-yoghurt .....</i>          | <i>93</i>  |
| Drikke'yoghurt' .....                | 94         |
| Appelsin yoghurt-drik .....          | 96         |
| Pære/banan yoghurt-drik .....        | 98         |
| <i>Ekstra .....</i>                  | <i>101</i> |
| Kokosflødeskum .....                 | 102        |
| Chokoladesauce .....                 | 104        |
| Vaniljecreme .....                   | 106        |
| Vaniljeis.....                       | 108        |
| Forhandlere.....                     | 110        |
| Find flere mælkefri opskrifter ..... | 111        |

## Værd at vide om morgenmad

Et godt og solidt morgenmåltid bør bestå af både proteiner, fedtstoffer og kulhydrater. Disse nedbrydes i mavearmsystemet til små partikler, som optages af tarmen og tilføres blodet. Partiklerne føres med rundt i blodbanen, hvor de suser op til hjernen, til cellerne, til musklerne, til organerne, som alle har brug for "føde".

**Proteinerne** er vigtige for vores knogler, muskler, bindevæv, immunsystem, for dannelsen af blodlegemer, antistoffer og hormoner.

**Sunde fedtstoffer (omega-3 og -6)**, som jeg også holder af at kalde cellefedt, har betydning for celler, hjernen, energi, huden, håret, øjne, organer, hormoner, humøret, nerver og meget mere.

Cellefedt giver en god mæthedsfølelse og et mere stabilt humør.

Cellefedt styrker også forbrændingen og sørger for at **kulhydraterne** bliver brugt til energi i stedet for fedt i kroppen. Desuden styrker cellefedtstoffer immunsystemet, så især op til vinteren er det en god idé at få ekstra mange sunde fedtstoffer.

Cellefedt tilsættes via fiskeolie (1 teske), hørfrøolie, hampeolie eller blandede omega 3-6-9 olier (1 spiseske), som findes i supermarkedet eller helsekostbutikker.

En anden ting angående sunde olier og omega-3 og -6, er selvfølgelig, at det er bedst at få de sunde fedtsyrer fra ren uforarbejdet føde. Men hvis det er svært at få nok grønsager og fisk i løbet af en uge, eller hvis ens kost primært består af kød, brød, kartofler, pasta og ris, så skal der altså både vitaminpiller til samt omega-3 og -6 tilskud.

## Værd at vide om smoothies

Smoothies er fyldt med sunde fedtstoffer og gode proteiner, som er nødvendige for, at vores kroppe kan fungere godt og vores muskler og celler har hvad de skal bruge af energi til dagen.

Hvis du har brug for mere fylde og ved, at en smoothie ikke kan holde dig mæt i længere tid, tilsættes en form for proteinpulver (hampeprotein, risprotein, ærteprotein eller valleprotein (se side 12)). Ca. 1-2 spiseskefulde.

Samt sunde fedtstoffer fra fx kværnede nødder, hørfrø, chiafrø, græskarkerner, solsikkekerner eller fra hørfrø- eller hampefrøolie. Ca. 1-2 spiseskefulde.

**Ved fremstilling af smoothies**, blendes alt undtagen olien sammen til milkshakekonsistens.

Lige inden smoothien serveres, hældes olien i og blendes hurtigt med på lav styrke.

Derved ilter man ikke olien. Når en olie iltes for meget, harskner den og bliver uspiselig.

**Tyg din smoothie!** Drys smoothien med et par kakaonibs eller tørrede bær, lige inden den drikkes. På denne måde får man tygget smoothien, og vigtige enzymer i munden hjælper med nedbrydelsen af kulhydrater.

**Hvis smoothien smager for meget af olie** efter ens smag, og man ikke ønsker at tilsætte olie i smoothien, kan man skære et æble i tern eller halvere vindruer. Dernæst hælder man 1-2 spsk. olie over og drysser med lidt vaniljepulver. Dette smager godt og er en nem måde at få olie i børn og barnlige sjæle.

## Lidt om proteinpulvere

Proteinpulver findes i forskellige afskygninger.

**Valleproteinpulver** uden smag er at foretrække, hvis man kan tåle mælk. Indeholder 77 % protein. Ekstremt mælkeallergikere kan ikke tåle valleprotein.

**Ærteproteinpulver** smager lidt hen af gule ærter, men i en smoothie kan de fleste ikke smage dette. Ærteproteinpulver indeholder 83 % protein.

**Hampeproteinpulver** gør smoothien lidt grønlig/grumset i farven. Hampeproteinpulver indeholder 50 % protein og desuden indeholder det også en lille mængde omega-3-6 og-9. At smoothies bliver lidt grøn, er en vanesag. Det er i hvert fald **min favorit**.

**Risproteinpulver** er meget grynet og ikke særlig appetitvækkende i en smoothie. De nyere varianter (fx Sunwarrior), hvor der er brugt protein fra rå, spirede ris, er ikke nær så grynede. Indeholder 79 % protein.

**Sojaproteinpulver** er svært fordøjeligt, så det ville jeg ikke foreslå til længere perioder. Dog er det finere end risprotein- og hampeproteinpulver. Indeholder 81 % protein.

**Nødder, kerner og frø** kan knuses og bruges i smoothies, for at give et ekstra boost protein.

Hvis man træner meget eller har svært ved at holde blodsukkeret stabilt i løbet af dagen, kan et tilskud af proteinpulver bruges. **Ellers er knuste nødder, frø og kerner fine som erstatning for proteinpulveret.**

## Erstatninger og ingredienser

**Nødder og frø:** Mandler, hasselnødder, cashewnødder, paranødder og valnødder kan bruges i både smoothies og abemad. Blend dem med i blenderen, eller knus dem, og brug dem som drys på smoothien. Chiafrø, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, sesamfrø, pinjekerner og pistacienødder kan også bruges.

**Tørrede frugter/bær:** Gøjibær og morbær kan udskiftes med rosiner og hakkede figer, abrikoser og dadler.

**Frugter** kan udskiftes efter smag og behag. Jeg bruger ofte bananer i mine smoothies, men disse kan let udskiftes med mango, pærer, sharonfrugter, appelsiner eller avocado.

**Andre mulige frugter** er ananas, mango, pærer, æbler, sharonfrugter, appelsiner, klementiner, nektariner, lidt citronsaft, pomelo, granatæblekerner, bananer.

**Bær** kan skiftes ud med andre bær på frost. Jordbær, solbær, ribs, hindbær, blåbær og kirsebær. Ribs smager godt sammen med dadler. Brug aldrig frosne/friske rabarber, da de bliver bitre og ikke smager godt i smoothies (for ikke at nævne, at de skal koges, så oxalsyren ikke slider på fx vores tænder).

**Kakaonibs** er rå hakkede kakaobønner. Der findes et vælg af gode enzymer og andre næringsstoffer i uforarbejdede kakaobønner. Almindelig kakao fermenteres og ristes, for at få den let brændte kakaosmag. De fleste næringsstoffer ødelægges da af varmen.

**Carobpulver** smager sødt og let af kakao.

**Lucumapulver** er sødt og har en let maltagtig smag.

**Lecithin Granulat** er en god fosfolipid til hukommelse og hjernen og hjælper også på optagelsen af fedtstoffer. Brug 1 spsk. Lecithin Granulat kan erstattes af lecithinkapsler eller udelades.

**Kokosvand** er væsken fra friske, grønne kokosnødder. Kokosvand smager sødt og salt på samme tid og indeholder en masse vigtige salte. Der er stor forskel på smagen af kokosvand.

# Cashew-/hampemælk

*Kan bruges i opskrifter med vegetabilsk 'mælk'.*

1 liter

## Ingredienser

1-2 dl cashewnødder  
eller afskallede  
hampfrø

Evt. 3-4 dadler eller 1  
spsk. agavesirup for  
sødmens skyld

1 liter vand

## Andre muligheder:

Mandler, paranødder,  
sesamfrø eller andre  
frø eller nødder kan  
bruges i stedet for  
cashewnødder

Nødder, frø eller kerner  
må gerne ligge i blød  
natten over, før de  
blendes med et nyt hold  
vand til 'mælk'. Dette  
gør dem lettere optage-  
lige.

## Sådan gør du:

Cashewnødder eller hampfrø hældes i blenderen, eventuelt sammen med dadler eller agavesirup. Cashewnødderne må gerne have ligget i blød i vand natten over.

Hæld 250 ml vand i blenderen. Blend godt. Hæld resten af vandet i, og blend igen.

Cashewmælk eller hampfrømælk behøver ikke at blive siet, men et finere resultat kan opnås ved at si 'mælken' i en nøddemælkspose.

'Mælken' kan holde sig under låg cirka 4 dage i køleskabet.

*I stedet for en nøddemælkspose, kan en gelépose fra isenkræmmeren bruges.*



# Hindbæersmoothie

## Ingredienser

3 bananer

2 pærer (eller 1 sharon-frugt)

1 appelsin - presset

2 dl hindbær

2-3 dl vand

Evt. hørfrøolie eller kværnede hørfrø eller chiafrø

Proteinpulver – medmindre der er kværnede frø i

## Sådan gør du:

Blend.

Tilsæt olien til allersidst.



# Lysegrøn smoothie

## Ingredienser

1 banan  
2 stængler blegselleri  
1 pære (kan udelades)  
½ agurk  
2-3 dl kokosvand eller vand  
1 spsk. proteinpulver  
1 spsk. hørfrøolie  
Evt. 1-2 isterninger

## Sådan gør du:

Blend alt undtagen hørfrøolie.  
Tilsæt olien til allersidst, og blend et par omgange.  
Ønskes en koldere drik, tilsættes isterninger.



# Kold kakao'mælk'

*Smagfuld og kølig kakaomælk.*

## Ingredienser

3 dl kokosvand

½ banan

1 spsk. cashewsmør,  
mandelsmør eller hampe-  
frøsmør

2 spsk. kakaopulver  
(eller 1 ½ spsk. carob-  
pulver)

½ tsk. vaniljepulver

Lidt salt

4 isterninger

Evt. lidt honning/agave-  
sirup hvis der bruges  
kakaopulver

## Sådan gør du:

Blend det hele sammen i en god blender.

Server i højt glas med sugerør.



# Chiagrød

## Ingredienser

3 spsk. chiafrø  
2 dl hampemælk,  
cashewmælk (side  
18) eller anden vege-  
tabilsk sød 'mælk'  
1 æble i tern  
1 banan i tern  
Lidt vaniljepulver  
2 spsk. morbær  
1 spsk. kakaonibs

## Sådan gør du:

Sæt chiafrø og hampemælk i blød natten over i køleskabet.

Om morgenen hældes æbler, banan, vanilje, morbær og kakaonibs over blandingen.

Nyd!



# Nem morgen-abemad

*Nem morgenmad med crunch.*

*Til 1-2 personer*

## Ingredienser

1 æble  
1 pære  
1 banan  
Saften fra 1 appelsin  
1 håndfuld hakkede  
pekannødder,  
valnødder, mandler eller  
hele græskarkerner  
1-2 spsk. hørfrø eller  
hampeolie  
2 spsk. gojibær,  
morbær, rosiner,  
hakkede figer, dadler,  
abrikoser eller lignende  
1 spsk. kakaonibs (kan  
udelades)  
1 spsk. lecithin granulat  
(kan udelades)  
Lidt vaniljepulver

## Sådan gør du:

Skræl æble, pære, appelsin og banan. Tag kernehuset ud af æblet og pæren. Skær alle frugter i grove tern. Hak mandler og pekannødder.

Olien hældes ud over abemaden, og hakkede nødder, græskarkerner, gojibær og appelsinsaft tilsættes.

Kakaonibs, vaniljepulver og lecithin granulat kan tilsættes.

Rør rundt og spis med det samme.





Drikke-yoghurt