



7 gröna smoothies

Snabba recept för mer energi i veckan



Mixa, dela och njut!





7 gröna smoothies för mer energi i veckan

I Amaelle Life har varje dag sin egen ton.
Otrolig Onsdag är dagen då vi fyller på.

Inte med stress.
Inte med krav.

Utan med näring, färg och livskraft.

En smoothie är ett enkelt sätt att ge kroppen något bra.

Snabb att göra. Lätt att variera. Full av energi.

Här är sju favoriter – en för varje dag i veckan.







1.Grön energi

1 portion klar på ca 3 minuter

1 banan
1 näve spenat
½ avokado
1 dl mango
2 dl kokosvatten

Krämig, mild och perfekt på morgonen.

Tips: tillsätt lite lime för extra fräschör.

Energi: ca 320 kcal
Rik på: vitamin C, folat, kalium, vitamin K, magnesium







2. Citrusboost

1 portion klar på ca 3 minuter

1 apelsin
½ citron
1 morot
1 bit ingefära
2 dl vatten

Frisk, pigg och perfekt mitt på dagen.

Energi: ca 95 kcal
Rik på: vitamin C, betakaroten, kalium, antioxidanter







3. Bär & balans

1 portion klar på ca 3 minuter

1 dl blåbär
1 dl hallon
½ banan
2 dl mandelmjök

Full av antioxidanter.

Energi: ca 170 kcal
Rik på: antioxidanter, vitamin C, mangan, fiber







4. Tropisk energi

1 portion klar på ca 3 minuter

1 dl ananas
½ mango
½ banan
2 dl kokosvatten

Solig och energigivande.
Smakar nästan som semester!

Energi: ca 205 kcal
Rik på: vitamin C, kalium, folat, mangan







5. Grön detox

1 portion klar på ca 3 minuter

1 näve spenat

½ äpple

½ gurka

½ citron

2 dl vatten

Lätt, fräsch och uppiggande.

Energi: ca 75 kcal

Rik på: vitamin K, vitamin C, folat, kalium







6. Krämig kakaoboost

1 portion klar på ca 3 minuter

1 banan
1 msk kakao
1 dl mandelmjök
1 msk mandelsmör

Perfekt när man vill ha något lite mer mättande.

Energi: ca 240 kcal

Rik på: magnesium, vitamin E, kalium, mangan

Obs:
kakao innehåller naturligt koffeinliknande ämnen i
liten mängd.







7. Hallondröm



1 portion klar på ca 3 minuter

1 dl hallon

½ banan

1 dl yoghurt eller växtbaserad yoghurt

1 dl mandelmjök

Len, mild och rund.



Energi: ca 220 kcal

Rik på: vitamin C, kalcium, kalium, fiber





Tre små Amaelle-tips

- ANVÄND FRYSTA BÄR FÖR EXTRA KRÄMIGHET
- TILLSÄTT LITE INGEFÄRA FÖR MER ENERGI
- TOPPA MED FRÖN ELLER NÖTTER OM DU VILL GÖRA SMOOTHIEN MER MÄTTANDE



DIN LILLA PAUS MITT I VECKAN

OTROLIG ONSDAG HANDLAR INTE OM PERFEKTION.

DET HANDLAR OM SMÅ VAL SOM GÖR LIVET LITE BÄTTRE.

EN SMOOTHIE.
EN PROMENAD.
EN STUND I LUGN.

SMÅ STEG KAN GÖRA STOR SKILLNAD ÖVER TID.





Vill du fortsätta?

Den här guiden är en liten start.

På Amaelle Life finns fler recept och inspiration för dig som vill leva lite grönare och lite mer energifyllt.

👉 Se hela växande samlingen här
amaelle.life





BONUS – nästa steg

Om du gillade dessa smoothies kanske du också gillar:

Amaelle Raw Kitchen – 25 enkla recept
smoothies
raw bowls
snabba energimål

Perfekt för dig som vill äta mer levande mat i vardagen.





