

Golden milk smoothies

4 port.

Grundsats alla smoothies:

6dl golden milk paste
1st banan gärna frusen,
i bitar

Golden Milk Paste:

0,5-1tsk golden paste
2dl mandelmjök osötad, alt
kokosmjök
1tsk olja kokos-, sesam- eller
mandel-
0,5tsk kardemummakärnor,
malda
1tsk vaniljpulver
1tsk kanelmalen
0,25tsk svartpepparkorn malda

Gör så här:

Värm mjölken försiktigt på spisen och vispa ner en tsk golden pasta. Rör om och smaka av med kryddor och eventuell sötning efter vad du föredrar. Om du kokar en större mängd kan du låta den svalna och förvara den i en glasflaska i kylan. Går lika bra att avnjutas kall. Mixa din golden milk paste tillsammans med frukt efter tycke och smak!

Tropisk smoothie:

1-2st sharon/persimon
skalad och tärnad
2st passionsfrukter ugröpta
0,3st ananas färsk, skalad i bitar

Mango- och banansmoothie:

1st mango skalad och tärnad

Ananassmoothie:

0,5st ananas färsk, skalad i bitar

Papaya- och mangosmoothie:

0,5st mango skalad och tärnad
1st papaya skalad och urkärnad i bitar
1msk limejuice färskpressad



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Golden milk smoothies

4 port.

Grundsats alla smoothies:

6dl golden milk paste
1st banan gärna frusen,
i bitar

Golden Milk Paste:

0,5-1tsk golden paste
2dl mandelmjök osötad, alt
kokosmjök
1tsk olja kokos-, sesam- eller
mandel-
0,5tsk kardemummakärnor,
malda
1tsk vaniljpulver
1tsk kanelmalen
0,25tsk svartpepparkorn malda

Gör så här:

Värm mjölken försiktigt på spisen och vispa ner en tsk golden pasta. Rör om och smaka av med kryddor och eventuell sötning efter vad du föredrar. Om du kokar en större mängd kan du låta den svalna och förvara den i en glasflaska i kylan. Går lika bra att avnjutas kall. Mixa din golden milk paste tillsammans med frukt efter tycke och smak!

Tropisk smoothie:

1-2st sharon/persimon
skalad och tärnad
2st passionsfrukter ugröpta
0,3st ananas färsk, skalad i bitar

Mango- och banansmoothie:

1st mango skalad och tärnad

Ananassmoothie:

0,5st ananas färsk, skalad i bitar

Papaya- och mangosmoothie:

0,5st mango skalad och tärnad
1st papaya skalad och urkärnad i bitar
1msk limejuice färskpressad



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Golden milk smoothies

4 port.

Grundsats alla smoothies:

6dl golden milk paste
1st banan gärna frusen,
i bitar

Golden Milk Paste:

0,5-1tsk golden paste
2dl mandelmjök osötad, alt
kokosmjök
1tsk olja kokos-, sesam- eller
mandel-
0,5tsk kardemummakärnor,
malda
1tsk vaniljpulver
1tsk kanelmalen
0,25tsk svartpepparkorn malda

Gör så här:

Värm mjölken försiktigt på spisen och vispa ner en tsk golden pasta. Rör om och smaka av med kryddor och eventuell sötning efter vad du föredrar. Om du kokar en större mängd kan du låta den svalna och förvara den i en glasflaska i kylan. Går lika bra att avnjutas kall. Mixa din golden milk paste tillsammans med frukt efter tycke och smak!

Tropisk smoothie:

1-2st sharon/persimon
skalad och tärnad
2st passionsfrukter ugröpta
0,3st ananas färsk, skalad i bitar

Mango- och banansmoothie:

1st mango skalad och tärnad

Ananassmoothie:

0,5st ananas färsk, skalad i bitar

Papaya- och mangosmoothie:

0,5st mango skalad och tärnad
1st papaya skalad och urkärnad i bitar
1msk limejuice färskpressad



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Golden milk smoothies

4 port.

Grundsats alla smoothies:

6dl golden milk paste
1st banan gärna frusen,
i bitar

Golden Milk Paste:

0,5-1tsk golden paste
2dl mandelmjök osötad, alt
kokosmjök
1tsk olja kokos-, sesam- eller
mandel-
0,5tsk kardemummakärnor,
malda
1tsk vaniljpulver
1tsk kanelmalen
0,25tsk svartpepparkorn malda

Gör så här:

Värm mjölken försiktigt på spisen och vispa ner en tsk golden pasta. Rör om och smaka av med kryddor och eventuell sötning efter vad du föredrar. Om du kokar en större mängd kan du låta den svalna och förvara den i en glasflaska i kylan. Går lika bra att avnjutas kall. Mixa din golden milk paste tillsammans med frukt efter tycke och smak!

Tropisk smoothie:

1-2st sharon/persimon
skalad och tärnad
2st passionsfrukter ugröpta
0,3st ananas färsk, skalad i bitar

Mango- och banansmoothie:

1st mango skalad och tärnad

Ananassmoothie:

0,5st ananas färsk, skalad i bitar

Papaya- och mangosmoothie:

0,5st mango skalad och tärnad
1st papaya skalad och urkärnad i bitar
1msk limejuice färskpressad



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se