

The image features two glasses of a pink smoothie, likely strawberry or raspberry, garnished with fresh blueberries and sprigs of mint. A vibrant blue straw is inserted into the left glass. The smoothies are served in clear glass tumblers on a light-colored wooden surface. In the foreground, a small white bowl is filled with fresh blueberries, and a few raspberries and mint leaves are scattered nearby. The background is softly blurred, showing more of the same smoothies and ingredients. A white rectangular frame is overlaid on the center of the image, containing the text.

WHITE **1**NE[®]

RECIPES

Strawberry Vanilla Mojito Smoothie



Ingredienser (1 Portion)

- 7st normalstora färska jordgubbar (frysta går också bra)
- 5st färska myntablåd + 1 för garnering
- 1 skopa Slim Shake Madagascar Vanilla
- 2 dl kallt vatten
- 4-5 isbitar

Så här gör du:

Blanda alla ingredienser i en mixer och mixa i 2-3 min.

Därefter redo att servera, gärna med ett myntablåd på toppen.

Om du saknar isbitar kan du ställa in din smoothie i frysen i 5-10 minuter (men glöm inte bort den). Därefter njut och dröm dig bort till sommaren!

VANILJPROTEIN PANCAKES MED SVARTA VINDRUVOR



Ingredienser (5-6 små pannkakor)

- 2 ägg
- 50 g cream cheese light
- 0,5 dl mandelmjöl
- 1 skopa Slim Shake - Madagascar Vanilla
- 1 krm salt
- Kokosfett eller kokosolja
- Svarta vindruvor

Så här gör du:

Blanda alla ingredienser i en skål med en stavmixer. Hetta upp en stekpanna med kokosolja och stek 5-6 pannkakor gyllenbruna på båda sidor.

Det är sedan gott att servera med lite svarta vindruvor alternativt varma hallon & blåbär.

PROTEIN CHOCOLATE BROWNIES



Ingredienser (8-12 Brownies)

- 2 skopor Slim Shake - Chocolate Cake
- 2 dl mandelmjöl
- 2 teskedar bakpulver
- 1/2 dl kakao
- 2 ägg
- 1 dl kvarg (light)
- 1 dl lättmjölk
- 100 g kokosfett
- 200 g 85% mörk choklad

Så här gör du:

- Värm ugnen till 200 grader.
- Blanda de torra ingredienser i en skål och tillsätt sedan ägg, mjölk och kokosfett. Blanda väl!
- Häll i en fyrkantig form och ställ in i ugn för att gräddas i ca 7-10 minuter, testa med tandpetare om kakan är genomgräddad.
- Låt vila några minuter så att kakan svalnar, skiva därefter i lagom bitar.
- Smält chokladen tillsammans med kvarg i en kastrull och bre över kakorna innan servering.

VARM PROTEINCHOKLAD MED APLESIN OCH KANEL



Ingredienser (1 portion)

- 2 dl kokande mjölk (valfri fetthalt)
- 1 Skopa Slim Shake - Chocolate Cake
- 1 Matsked färskpressad apelsin (sila bort fruktkött)
- Rivet apelsinskal
- 2 kryddmått kanel
- Kanelstång

Så här gör du:

Koka upp mjölken i en kastrull. Häll därefter i mjölken i en shaker tillsammans med proteinet, apelsinjuicen och kanelen och skaka i 2-3 minuter.

Sila bort fruktkött eller eventuella klumpar av proteinet och därefter redo att servera.

Garnera med en kanelstång samt rivet apelsinskal och lite kanel på toppen!

KLASSISKA ENGELSKA TEKAKOR



Ingredienser (ca 6-8 kakor)

- 1 skopa Slim Shake - Madagascar Vanilla
- 4 - 5 msk Pofiber
- 0,7-1 msk Fiberhusk
- 1,5 msk valfritt Mjöl (vi tog Sojamjöl)
- 1 msk Kokosmjöl
- 2 tsk Bakpulver
- salt och kanel
- 2 Ägg
- 1 Äggvita
- 85 gram Kvarg (light)
- 100 gram Yoghurt

Så här gör du:

- Värm ugnen till 175 grader.
- Blanda de torra ingredienser i en skål och tillsätt sedan de blöta ingredienserna, blanda tills det inte finns några klumpar.
- Forma 6-8 platta Tekakor med lätt fuktiga händer eller bre ut smeten med en sked på ett Bakplåtspapper och placera på en bakplåt.
- Grädda i cirka 12-15 minuter. Brödet ska inte bli brunt utan ska var ljust när det är klart.
- Låt svalna under en bakduk och låt helst inte brödet svalna på plåten för då blir det torrt.

PINEAPPLE SUNSHINE SMOOTHIE



Ingredienser (1 portion)

- 1,5 dl färsk ananas
- 2 msk kokosflingor
- Juice från 1/2 pressad lime
- 0,5 tsk gurkmeja
- 1 skopa Slim Shake - Pineapple Sunshine
- 2 dl vatten
- 5-6 isbitar
- 1-2 myntablåd

Gör så här:

Skala och skär ananasen i små bitar. Tillsätt alla ingredienser och mixa till en slät konsistens. Servera i ett stort härligt glas med några myntablåd och en dekorativ bit ananas på toppen. Otroligt uppfriskande en varm sommardag i solen!

DETOX SPENAT SHOTS



Ingredienser (ca 5-7 shots)

- 2 dl färsk spenat (alternativt 1 dl fryst)
- 1 st skalat urkärnat grönt äpple
- Juice från 1 pressad citron
- En liten bit ingefära (inte för stor)
- 1/2 Sellerisjälk
- Pulvret från en kapsel **Garcinia Cambogia**
- 1/2 skopa **Slim Shake - Pineapple Sunshine**
- 2 dl vatten

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en mixer och mixa i 2-3 min. Därefter redo att servera i shotglas av eget val. Därefter njut och känn hur gott kroppen mår!

Drick gärna två sådan shots morgon och kväll i 7 dagar för att genomgå en riktigt bra detox kur.

CREAMY BERRY SMOOTHIES



Ingredienser (2 portioner)

- 2 skopor Slim Shake - Berries & Cream
- 1 dl färska hallon
- 1/2 dl jordgubbar
- 1 färska blåbär
- 1 äggvita
- 2 dl kvarg (light)
- Citronmeliss
- 2-4 isbitar

Så här gör du:

Mixa äggvitan så den blir fluffigt vit. Fortsätt därefter blanda i resten av ingredienserna och mixa i 2 minuter så det finns lite bitar kvar i smoothien.

Därefter redo att servera, gärna med citronmeliss som garnering. Det är även gott att ha lite hela bär i. Känn sommaren i första klunken!

PROTEIN VANILLA & CINNAMON ROLLS



Ingredienser till Degen

- 1 skopa Slim Shake - Madagascar Vanilla
- 1.25 dl kokosmjöl
- 1 tsk xanthan gum
- 1/2 tsk bakpulver
- 1/4 tsk salt
- 1 tsk Stevia strö (valfritt)
- 2 äggvitor
- 4 msk vatten (kan ev behövas lite mer)

Ingredienser till Fyllning

- 1-2 msk Stevia strö (beroende på hur sött du vill ha det)
- 1.5 msk kanel
- 2 msk mandelmjöl
- 1.5-2 msk vatten

Så här gör du:

- Sätt ugnen på 200 C.
- Blanda alla ingredienserna till degen i en bunke. Kavla ut degen till en tunn reklangel.
- Blanda ihop ingredienserna till fyllningen och bred fyllningen på degen.
- Rulla ihop degen och skär i lagom stora bullar.
- Grädda i ugnen i ca 20-25 minuter, tills de blivit gyllenbruna på ytan. NJUT!