

Rund og mild melon

2 Bananer
1/4 Honningmelon
3 deciliter frosne skovbær
1/4 citron (skrællet)
1 cm revet ingefær
0,4 liter Ris, soya eller alm. mælk
1 spsk god olie

Alle ingredienser blendes i blender
Opskrift af Mads Bo Pedersen, High on juice

Lyserød drøm

1 Banan
1 håndfuld frosne hindbær
½ L sojamælk, mandelmælk, rismælk eller andet mælk
½ spsk kanel
1 spsk god olie
Skal og saft af ½ økologisk citron

Alle ingredienser blendes i en blender
Opskrift af Anja Tofthøj Warrer

Cremet bærmix

150 gram blandede skovbær
½ liter soja, ris eller almindelig mælk
½ spsk god olie

Alle ingredienser blendes i en blender
Opskrift af Mads Bo Pedersen, High on juice

Avocado og venner

1 avocado,
100 g stenfri druer
saft af 1/2 appelsin
1 rødt æble
1 tsk. stødt kardemomme
1/2 tsk. vanillepulver
2 dl dansk vand eller en eller anden form for mælk

Alle frugter/grøntsager skylles og renses, det hele blendes i blender
Opskrift af Lene Hansson