**Så lyckas du med smoothien!**

Det är bara fantasin som sätter gränser för din smoothie. Drick den till frukost, efter träning eller som en svalkande sommarlunch. Så här får du till en perfekt smoothie för alla tillfällen.

**Basen**
Det finns många alternativ som kan utgöra en bra bas i en smoothie. Beroende på vilken bas du väljer får smoothien olika karaktär, en gräddigare bas ger en krämigare och lenare smoothie, medan en tunnare bas ger en mer sorbetliknande smoothie.

**Bas för en krämig smoothie**Turkisk yoghurtKokosmjölkGrädde

**Bas för en mjölkig smoothie**Mjölk
MandelmjölkHasselnötsmjölkSojamjölkRismjölkHavredryck

**Bas för en sorbetliknande smoothie**VattenKrossad isKokosvattenJuice

**Mättnadskänsla**Ibland vill man ha en smoothie som ger en riktig mättnadskänsla, kanske som kall sommarlunch. Ett tips är att göra den lite tjockare och äta den i djup tallrik istället för att dricka den i glas.

**Matigare smoothie**ÄggKesoKvargChiafrönPsylliumfröskal

Om du väljer chia- eller psylliumfrön (skalen) bör du dricka smoothien direkt, innan fröna sväller och smoothien tjocknar.

**Topping**Extra gott – och snyggt – är att lägga på lite topping ovanpå smoothien.

**Toppentips för topping**GojibärFärska bärTorkade mullbärTorkade incabärKokoschipsRaw kakao-nibsHampafrön