

6 RECEPT KOMPONERADE AV  
6 RECIPIES COMPOSED BY  
SARAH SJÖSTRÖM

6  
SMOOTHIE  
RECEPT/RECIPIES

# Smoothilicious

*Goda smoothie recept av Sara Sjöström*

# Propeller

Program  
SMOOTHIE



## INGREDIENSER / INGREDIENTS

Frost Banan, dadlar, kardemumma, kanel, Valfri mjölk dryck

*Frozen banana, dates, cardamom, cinnamon, milk of your own choice*

Program/programme: SMOOTHIE



## Gör så här:

Tag 4 dl mjölk av valfri sort (havremjölk går också bra).

Lägg i en fryst banan (hel), 2 - 4 kärnfria dadlar, 4 kryddmått kanel, 1 kryddmått kardemumma.

Kör "Smoothie" programmet.

Klart att avnjutas.

## Make it like this:

*Take 4 dl milk (oatmeal-milk works fine).*

*Add one frozen banana (whole), 2-4 dates, 4 ml cinnamon, 1 ml cardamom.*

*Run program "Smoothie".*

*Ready to enjoy.*

Well: Dades contains many nutrients, including 7 different vitamins and 10 minerals – for example C-vitamin, A-vitamin, several B-vitamins, calcium and iron.

## Why dates?

## Varför dadlar?

Jo: Dadlar innehåller många näringsämnen, inklusive sju olika vitaminer och 10 mineraler – till exempel C-vitamin, A-vitamin, flera B-vitaminer, kalcium och järn.

**INGREDIENSER / INGREDIENTS**

Havregurt, fryst banan, hallon/blåbär (de bär du gillar), chia frö.  
(Ev lite havremjolk också beroende på konsistens)

*Oatmeal yoghurt, frozen banana, raspberries/blueberries (actually take what berries you like), chia seeds (possibly some oatmeal milk depending on what consistency you want)*

Program/programme: SMOOTHIE

# Butterfly Shaker

**Gör så här:**

Tag 3 dl havregurt, en fryst banan (hel), 1 dl blandade frysta bär av önskad sort, en matsked chiafrön, toppa eventuellt med 1 dl havremjolk beroende på önskad konsistens.

Kör "Smoothie" programmet.

**Make it like this:**

*Take 3 dl oatmeal yoghurt, one frozen banana (whole), 1 dl mixed frozen berries of your choice, 1 tablespoon chia seeds, top it up with 1 dl oatmeal milk depending on your desired consistency.*

*Run program "Smoothie".*

Program  
**SMOOTHIE**

## Havre

Havre är rikt på vitaminer, mineraler och protein, samt innehåller beta-glukaner som är bra för hjärtat.



*Oatmeal is rich in vitamins, minerals and protein, and contains beta-glucans which is good for your heart.*

## Oats

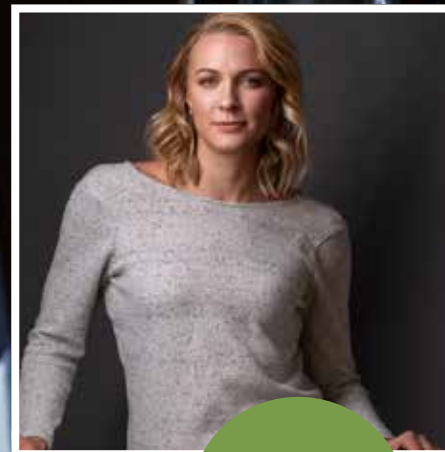
# Klart Skepp

(Clear Ship)

Den här är speciellt uppfriskande efter en konditionsrunda. Honung är inte bara antibakteriell och snabbar på läkningen av t.ex. sår, den är även proppfull med vitaminer, mineraler, antioxidanter och mjölksyrabakterier.



*This one is especially refreshing after a conditions run. Honey is not only antibacterial and will speed up healing of, for example, wounds, it is also crammed with vitamins, minerals, antioxidants and lactic bacteria.*



Program  
ICE

7

## INGREDIENSER / INGREDIENTS

Frost banan, avokado, honung, valfri mjölk dryck (tex mandel/havre)

*Frozen banana, avocado, honey, milk of you choice (oatmeal or almond)*

Program/programme: ICE



## Gör så här:

Tag en hel avacado, gröp ur och lägg köttet i kannan. Häll på 4 dl havremjolk. Addera en fryst banan (hel) och droppa i en matsked (eller efter smak) honung.

Kör program "ICE".

## Make it like this:

*Take one whole avacado, scoop out and place the meat in the jug. Add 4 dl oatmeal milk, 1 whole frozen banana and drip in 1 tablespoon (or amount of your own choosing) honey.*

*Run program "ICE".*



## Gör så här:

Simma 10,000 meter i full fart...  
nä, det behöver du inte!

Tag 2 dl frysta bitar mango och hallon,  
en banan och naturell yougurt.

Kör program "Medley".

## Make it like this:

*Swim 10,000 meters at full speed...  
no, you don't have to!*

*Take 2 dl frozen mango, 2 dl frozen  
raspberries, one banana och add  
4 dl yoghurt.*

*Run program "Medley".*

Program  
MEDLEY

# Mango

Mango innehåller gott om fibrer, vitaminer, mineraler, antioxidanter och fytokemikalier. Vad är då Fytokemikalier?

Jo: I människokroppen fungerar dessa biologiska ämnen som antioxidanter, de dämpar inflammationsprocesser i kroppen, aktiverar immunförsvaret och stärker kroppens naturliga avgiftningssystem. Fytokemikalier hjälper till exempel kroppen att bli av med det onda kolesterolet och olika cancerframkallande ämnen.



*Mango contains a lot of fibers, vitamins, minerals, antioxidants and phytochemicals. What is phytochemicals?*

*Such: In the human body these biological substances works like antioxidants, they dampen inflammatory processes in the body, activates the immune defense and strengthens the boys natural detoxificationsystem. Phytochemicals also helps the body to rid itself from cholesterol and different carcinogenic substances.*

# Swedish Crawlle



## INGREDIENSER / INGREDIENTS

Frost mango och hallon, banan,  
valfri naturell yogurt,

*Frozen mango and raspberry, banana,  
yoghurt of your choice.*

Program/programme: MEDLEY

# American Crawlle



\*  
**INGREDIENSER / INGREDIENTS**

Jordnötssmör, banan, valfri mjölk dryck, havregryn  
Peanutbutter, banana, milk of your choice, oatmeal  
Program/programme: SMOOTHIE

Program  
**SMOOTHIE**

**Gör så här:**

Tag en dl havregryn och blanda det med 3 dl havremjolk i kannan. Låt en banan dyka ned och klicka sedan ned 3 matskedar jordnötssmör.

Kör program "Smoothie", simma 15 längder i bassängen och drick sedan upp din American Crawlle.

**Make it like this:**

Take 1 dl oatmeal and pour it in with 3 dl oatmealmilk (or other milk) in the jug. Let one banana dive into the mix and knock in 3 table spoons peanutbutter.

Run-program "Smoothie", swim 15 lenghts in the pool and then drink your American Crawlle.

*Peanutbutter will give fast energy and have a saturating effect. It contains both fibers, vitamins and minerals, amongst them high levels of vitamin E, potassium and vitamin B6, which is good for your hair, skin and muscles.*

Jordnötssmör ger både snabb energi och har en mättande effekt. Innehåller både fibrer, vitaminer och mineraler, bland annat höga halter av vitamin E, magnesium, kalium och vitamin B6, som är bra för både håret, huden och musklerna.

**Peanutbutter**

**Jordnötssmör**

# Sara's Milkshake



## Gör så här:

Vinn VM-guld, sedan kan du unna dig en milkshake.

Vält i en kvarts liter vaniljglass tillsammans med färska (säsong) jordgubbar, hallon eller blåbär.

Kör program "Medley".

## Make it like this:

Win the worldchampionship, then you can treat yourself to a milkshake. Roll in a quarter liter of vanilla icecream together with (seasonal) fresh strawberries or other fresh berries like blue- or raspberries.

Run program "Medley".

## Just because...

Icecream is good because...it taste good! Sometimes you just deserve it. On a general level this milkshake is rather good for you as well!

Glass är bra för att...det är gott!  
Ibland skall man bara ha något för att man förtjänar det! I stort sett är denna milkshake ganska nyttig också!

## Glass är gott!

## INGREDIENSER / INGREDIENTS

Vanilj glass och färska Jordgubbar eller tex Hallon/Blåbär

Vanilla icecream, fresh strawberries or raspberries or blueberries.

Program/programme: MEDLEY



Program  
MEDLEY



SMOOTHILISIOUS - BY SARA SJÖSTRÖM

### C3 SCANDINAVIAN LIFESTYLE.

C3:s produkter tillverkas av Empire Sweden AB (publ.) sedan 1997.

Bolaget har sitt säte i Stockholm och produkterna distribueras via återförsäljare runtom i landet samt via export.

Sortimentet omfattar förutom blenders, kaffebruggare (perkolatorer) och en mängd andra elektriska hushållsapparater för köket.

2018 påbörjades samarbetet med Sarah Sjöström för att skapa en kvalitativ högpresterande produkt som Sarah kan använda dagligen och som kan producera en mängd olika smoothies, soppor och milkshakes, allt efter behov.

Den första produkten som samarbetet resulterat i är C3 Sarah Sjöström Edition Powerblender.





C3 Scandinavian Lifestyle  
Empire Sweden AB  
Gustavslundsvägen 137  
SE-167 51 Bromma, Sweden

Tel: +46 (0)8 410 58 400  
E-post: [info@empirenordic.com](mailto:info@empirenordic.com)  
[www.c3.se](http://www.c3.se)