



# Professorens Grønne Energigrød

## Kassen indeholder nok til:

2 personer i 5-7 dage

10-14 x grøn grød

1 kg. gulerødder  
5 stk. æbler  
500 g spinat  
1 kl. vindruer / 5 kiwi  
5 stk. avocadoer  
10 stk. tomater  
1 stk. broccoli / 400 g grønkål  
1 stk. hvidkål  
50 g frisk ingefær  
50 g gurkemeje  
80 g bredbladet persille  
20 g frisk mynte  
20 g tørret sukkertang  
3 stk. citroner  
80 g valnødder  
3 stk. breve Three Mint the  
fra Pukka (pebermynte, grøn  
mynte og agermynte)

**Alt er 100% ØKO!**

*Du skal bruge ca. 1/5 af kassens indhold dagligt således at kassens indhold strækker sig til 5-7 dage - se tips på bagsiden.*

**Lad os starte med:** Lav gerne is-kold pebermynte-the dagen før - og lav bare til et par dage eller hele ugen. Skyl alle grøntsager, krydderurter og frugter.

**Grød:** Skær dagens ration af grøntsager i mindre stykker og skær kernehuset fra æblerne. Blend samtlige ingredienser i en god blender til en glat og lind "grød". Justér konsistensen med is-kold pebermynte-the.

**OBS:** Der varieres uge for uge mellem broccoli og grønkål samt mellem vindruer og kiwi, så brug det der er i din kasse den pågældende uge.

**Anretning:** Serveres i skåle, dybe tallerkener eller i glas som en smoothie (her skal den dog fortyndes yderligere med pebermynte-the eller vand).

Spis grøden som den er - eller top med fx. skyr, yoghurt, forskellige friske og tørrede bær, rosiner og gerne lidt hakkede mandler eller andre nødder - det smager skønt.

*Med omkring 500 gram frugt og grønt pr. person, pr dag, får både du og dine tarmbakterier den ideelle næring - allerede fra dagens begyndelse.*

**Velbekomme & god fornøjelse!**

*Tak til Oluf Borbye Pedersen for at give os tilladelse til at bruge og dele opskriften!*

# Tips om Professorens Grønne Energigrød

---

## Kan professorens grønne grød gemmes i køleskab?

Ja, grøden kan opbevares i køleskabet i en tætsluttende beholder. Det anbefales at spise den inden for 3 dage for at sikre friskhed og smag.

## Kan man fryse professorens grønne energigrød?

Ja, det er muligt at fryse grøden. Dog kan teksturen ændre sig en smule efter optøning. Frys den i portioner og spis den inden for 1-2 måneder for bedste resultat.

## Hvem står bag professorens grønne grød?

Grøden er udviklet af Professor Oluf Borbye Pedersen en af verdens førende tarmmikrobe specialister.

## Hvor lang tid kan grøden holde sig i køleskabet?

Den kan holde sig frisk i køleskabet i op til 3 dage, når den opbevares korrekt.

## Hvorfor er professorens grønne grød så sund?

Grøden indeholder naturlige plantebaserede ingredienser som er rige på fibre, vitaminer, mineraler og antioxidanter. Den er lav på sukker og fyldt med næringsstoffer, der fremmer energi og fordøjelse.

## Kan man få ondt i maven af grøn grød?

Nogle kan opleve ubehag eller oppustethed, især hvis de ikke er vant til fiberrige fødevarer. Start med mindre portioner, hvis du er ny til denne type kost, og husk at drikke masser af vand.

## Er der allergener i professorens grønne grød?

Grøden kan indeholde nødder, frø eller gluten. Tjek altid ingredienslisten, hvis du har specifikke allergier.

---

## TRE FIF, DER GØR DET NEMMERE AT NYDE PROFESSORENS GRØNNE ENERGIGRØD:

### Forbered grøden aftenen før

Forbered alle ingredienser til en portion aftenen før og stil det i køleskabet, så du har en hurtig morgenmad klar næste dag.

### Tilsæt dine yndlings toppings

Gør grøden mere spændende med friske bær, nødder eller honning for ekstra smag og tekstur.

### Tag den med på farten

Kom mere vand / the i grøden så den får konsistens som en smoothie. Kom denne i en transportabel beholder og nyd den på vej til arbejde eller skole.