

PIMP MY CAMBRIDGE



Apelsinkakao

251kcal

225 ml varmt vatten

1 st Cambridge chokladshake

½ st apelsin

Tillredning

1. Tillred chokladshaken i varmt vatten (ej kokande) med visp.
2. Lägg till färskpressad apelsinjuice.



Vanilj-choklad

273kcal

225 ml varmt vatten

1 st Cambridge vaniljshake

1 tsk kakaopulver

Tillredning

1. Lägg till en tesked kakaopulver i shakepulvret och rör runt.
2. Tillred vaniljshaken i varmt vatten (ej kokande) med visp.



SOPPOR

Flera
recept
i slutet av
kalendern



Soppa de Luxe

235kcal

- 1 st Cambridge grönsakssoppa
100 g frysta grönsaker

Tillredning

1. Genom att använda frysta grönsaker får du mera smak och konsistens i din soppa.
2. Lägg till t.ex. curry, vitlök, aromsalt, gräslök och peppar så blir soppan riktigt god.



GRÖT

Flera
recept
i slutet av
kalendern



Bärgröt

227kcal

- 1 st Cambridge gröt
- 25 g jordgubbar
- 25 g blåbär

Tillredning

1. Tillred gröten normalt.
2. Garnera gröten med bär.

Vispgröt

119kcal

- 2 dl sockerfri skogsbärsoppa
- ½ st Cambridge vaniljshake

Tillredning

1. Blanda soppan och shaken med en stavmix.
2. Testa även med andra smaker av både sockerfria soppor och shakesmaker.





Mousse a la Hilma & Marko

2 portioner 243kcal/portion

- 1 st Cambridge vaniljshake
- 1 st Cambridge chokladshake
- 1 dl bär
- 2 tsk Cambridge Mix-a-mousse pulver
- 5 dl iskallt vatten

Tillredning

1. Blanda en tesked Mix-a-mousse pulver i vaniljshakepulvret och en till tesked i chokladshakepulvret.
2. Börja med att blanda 2,5 dl vatten med chokladshaken och häll blandningen i två glas. Lägg glaset i kylskåp i 5-8 min.
3. Blanda vaniljshaken på samma sätt som chokladen och häll blandningen försiktigt på chokladshaken.
4. Låt stelna i kylskåpet i några minuter till. Tillsätt bären.

SHAKE

Flera
recept
i slutet av
kalendern



Bärbomb 174kcal

- 2 dl fettfri mjölkdryck
- 1 dl frysta bär
- ½ st Cambridge Vaniljshake

Tillredning

1. Krossa bären med en stavmix.
2. Blanda mjölken med bärblandningen.
3. Blanda i vaniljen och mixa blandningen fluffig med stavmix.



PLÄTTAR

Flera
recept
i slutet av
kalendern

Grötplättar

4st 276kcal

- 1 st Cambridge gröt
- 1 dl vatten
- 1 st ägg

Tillredning

1. Kläck ett ägg i en skål och vispa med gaffel.
2. Lägg till vattnet och gröten. Låt stå en stund.
3. Stek plättarna i panna tills de är gyllenbruna.
4. Istället för sylt kan du äta plättarna med bär.



Bananplättar

4st 246kcal

- 1 st Cambridge gröt
- ½ st banan
- 1 dl vatten

Tillredning

1. Mosa bananen i en skål med en gaffel.
2. Tillsätt vattnet och gröten i skålen och blanda smeten jämn.
3. Stek i panna tills båda sidorna är gyllenbruna.

GLASS & SORBET

Flera
recept
i slutet av
kalendern



Lingonsorbet a la Cambridge

273kcal

- 1 st Cambridge vaniljshake
- 200 g frysta lingon
- 2 dl vatten

Tillredning

1. Blanda ingredienserna med stavmixer tills massan är jämn.
2. Häll i en skål och njut.



Fyllda hallon

248kcal

- 1 Cambridge vaniljshake
- 100 g frusna färska hallon

Tillredning

1. Frys färska hallon
2. Tillred vaniljshaken på normalt sätt.
3. Fyll hallonen med vaniljshaken och frys dem ännu en stund före avnjutning.



CHEESECAKE

Flera
recept
i slutet av
kalendern



Cambridge Cheesecake

8 portioner

212kcal/måltid

- 3 st Cambridge tranbärsbar
- 5 dl turkisk yoghurt
- 2 st Cambridge vaniljshake
- 3 dl vatten
- 2 tsk Cambridge Mix-a-mousse

Tillredning

1. Krossa tranbärsbaren och tryck ned i en kakform.
2. Blanda vaniljshaken i vattnet, blanda i yoghurten och moussepulvret. Bred ut vaniljblandningen på botten och låt stelna i kylskåp.

Kakan stelnar bäst i en mindre kakform.

Du kan byta ut tranbärsstängerna mot andra bars.

SHAKE MED YOGHURT & KVARG



Hallondröm

226kcal

- 2 dl fettfri naturell yoghurt
- ½ st Cambridge vaniljshake
- 100 g hallon

Tillredning

1. Blanda vaniljshakepulvret i yoghurten.
2. Lägg till bären.



Hallonkvarg

213kcal

- 100 g kvarg
- ½ dl vatten
- ½ st Cambridge vaniljshake
- 100 g hallon

Tillredning

1. Späd ut kvargen med lite vatten.
2. Blanda i vaniljshaken och garnera med hallonen.

TUNNBRÖD (PAPADUM)



Papadum

200kcal

- 1 st Cambridge grönsakssoppa
- 3 msk vatten
- bakplåtspapper

Tillredning

1. Blanda soppan och vattnet till en smet.
2. Sprid ut smeten på bakplåtspappret och täck med ett till papper.
3. Tryck smeten platt och ta bort översidan av bakplåtspappret.
4. Lägg i mikron ca 2 min (kan variera beroende på mikro) tills bröden känns färdiga.
5. Låt stå tills brödet är knaprigt.

PASTA



Grönsakspasta

235kcal

- 1 st Cambridge Spaghetti Bolognese
100 g frysta grönsaker

Tillredning

1. Tillred spaghetti normalt.
2. Värm grönsakerna i panna eller i mikro.
3. Blanda i pastan.



SAFTDRYCKER



Cambridge mjöd

45 kcal

- 1 tsk Cambridge apelsinsaft
- 9 dl mineralvatten
- 1 dl äppeljuice

Tillredning

1. Blanda ihop mineralvattnet och juicen.
2. Lägg till saftpulvret och blanda väl.

Kalorifri Cambridge glögg

0 kcal

- några blåbär
- 1 tsk Cambridge saftpulver
- 1 msk Glöggkrydda
- 1 l Hett vatten

Tillredning

1. Lägg några blåbär i en kopp, lägg till saftpulvret och glöggkryddan.
2. Häll på hett vatten och blanda väl.

BONUSRECEPT: VARMA DRYCKER / SHAKES



Mocca kakao

208 kcal

- 1 st Cambridge chokladshake
- 2,5 dl kaffe

1. Ersätt vätskan med kaffe.
2. Blanda med stavmixer.

Här kan du göra egna anteckningar:

Cambridge Latte

104 kcal

- 125 ml vatten
- 125 ml bryggkaffe
- ½ Cambridge vaniljshake

1. Tillred vaniljshaken normalt men ersätt hälften av vattnet med kaffe.
2. Rör om bra så drycken blir fluffig. Du kan använda hälften av shake-påsen på morgonen och andra hälften på eftermiddagen.

BONUSRECEPT: SOPPOR



Grynost soppa

240kcal

- 1 st Cambridge grönsakssoppa
- 50 g grynost

1. Tillred grönsakssoppan på normalt vis
2. Lägg till grynosten.

Kryddad soppa

200kcal

T.ex.

- 1 Cambridge kyckling-svampsoppa
- olika kryddor

1. Tillred soppan på normalt sätt.
2. Lägg till curry, vitlök, aromsalt, gräslök och peppar så blir soppan välsmakande.
Du kan också använda andra soppor som bas.

BONUSRECEPT: GRÖT



Persikogröt

225kcal

1 st Cambridge gröt
50 g persika

1. Tillred gröten på normalt sätt.
2. Halvera persikan och skär den i bitar.
3. Garnera gröten med persikka så har du en god fruktig gröt.

BONUSRECEPT: MOUSSE / PUDDINGAR



Pepparkaksmousse

218kcal

- 1 st Cambridge vaniljshake
- 1 tsk Cambridge Mix-a-mousse pulver
- 1 tsk pepparkakskrydda
- 2,5 dl vatten

1. Blanda moussepulvret och pepparkakskryddorna i vaniljshakepulvret.
2. Blanda pulverblandningen i vattnet.
3. Häll upp i glas och låt stälna i kykskåp.



Ananasmousse

250 kcal

- 1 st Cambridge vaniljshake
- 1 tsk Cambridge Mix-a-mousse pulver
- 2,5 dl vatten
- 50 g ananas

1. Blanda Mix-a-mousse pulvret i vaniljshakepulvret.
2. Blanda pulverblandningen i vattnet.
3. Häll upp i glas och låt stälna i kykskåpet.

BONUSRECEPT: SHAKE



Kolakakao

200kcal

- 1 dl vatten
- 2 dl kola light
- 1 st Cambridge chokladshake

1. Blanda vattnet och chokladshaken.
2. Lägg till kolan försiktigt och rör om.



Mojito smoothie á la Cambridge

319kcal

- 1 st burk kvar
- 1 st Cambridge vaniljshake
- 1,5 dl Cambridge apelsinsaft
- 6-8 st mintblad
- is

1. Lägg ingredienserna i en skål och mixa med stavmixer.
2. Garnera med mintblad.

BONUSRECEPT: PLÄTTAR



Plättar på soppa ca 4 st

276kcal

- 1 st Cambridge soppa (valfri smak)
- ½ dl vatten
- 1 st ägg

1. Kläck ägget i en skål och vispa.
2. Lägg till vattnet och sopp pulvret. Blanda jämt. Låt stå en stund.
3. Stek på båda sidorna tills plättarna är gyllenbruna.



BONUSRECEPT: CHEESECAKE



Cambridge citronkaka (8 portioner)

93kcal/portion

- 3 st Cambridge citronbar
- 1 st Cambridge vaniljshake
- 1 tsk Cambridge Mix-a-mousse
- 2,5 dl vatten
- 1 tsk citronsaft

1. Krossa citronstängerna och strö smulorna i en kakform.
2. Blanda moussepulvret i vaniljshakepulvret.
3. Häll vattnet och pulverblandningen och blanda ca en minut. Lägg till citronsaft.
4. Häll shakeblandningen på botten och låt det stälna i kylskåpet ca. 15 min.
5. Funkar bäst i en mindre kakform.

Du kan använda dig av tranbärsbarsen istället för citronbarsen och även sätta smeten i muffinsformar.

