

Smoothie

1 handfull spenat (*förvälld eller fryst som fått tina*)

2 blad romansallad

1-2 stjälkar selleri

1-3dl vatten eller kokosvatten – värm fingervarmt

1dl blåbär som fått tina över natten

1dl lingon som fått tina över natten

1 stor nypa groddade Alfalfa

0,5tsk eko. Gurkmeja

0,5krm svartpeppar

1cm färsk hackad ingefära

1msk blötlagda chiafrön

Kör allt i en mixer och drick till frukost eller mellanmål. Enkelt att ha med sig i termos eller glasburk. Låt stå i rumstemperatur så du inte dricker den kall.

TIPS! Det fungerar perfekt att mortla tabletter och öppna tillskott i kapsel och hälla i så får man enkelt i sig alla sina tillskott. Gäller om man har svårt att svälja dem eller för mindre barn.

Var noga med att även tugga din smoothie så du får med det viktiga salivet som innehåller matsmältningsenzymer som hjälper till att bryta ner maten vi äter optimalt!

