

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADDS BO

KIWI COOLER



DAG 4 på 7 Dages Sundhedsboost

Efter en lang travl dag eller en intensiv omgang træning, er der ikke meget jeg hellere vil byde min krop, end en grøn juice eller smoothie med ingredienser som bl.a. agurk, bladselleri, avokado og spinat.

Alle grønne grøntsagerne i denne smoothie har en enorm basisk effekt på vores indre miljø, hvilket betyder, at de hjælper med til at neutralisere den syre, som løbende ophobes i dit system gennem f.eks. en travl livsstil eller hård træning. Faktisk er agurk og bladselleri nogle af de mest basiske grøntsager, vi kan finde i det danske køkken.

Herudover indeholder bla. banan og spinat tryptofan, som er med til at danne hormonet melatonin - en af de centrale hormoner ift. at få en nærende søvn uden afbrydelser.

Så med denne drøm af en smoothie er det bare at sige - sov godt!

Ingredienser:

- 4 kiwier uden skræl
- ½ agurk
- ½ avokado
- 1 banan
- 3 stilke selleri
- 1 håndfuld spinat
- 3 dl ris, soja eller mandelmælk

Fremgangsmåde:

Kom alle ingredienser i en blender og blend i 2-3 minutter. Tilsær evt. proteinpulver. Rør olien i manuelt til sidst.