

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

RE-ENERGIZE



DAG 6 på 7 Dages Sundhedsboost

Denne friske smoothie er en lækker vitaminbombe der vil re-energize dig. Selleri bidrager med natrium og kalium, som er vigtige i forhold til at regulere din væskebalance. Agurken gør oveni hatten denne smoothie dejlig lækende og frisk.

En livsstil med anspændthed, stress og manglende bevægelse eller for den sags skyld meget intensiv træning virker syredannende på kroppens pH-balance. For at neutralisere denne syre er det en rigtig fin idé at drikke agurk og selleri, som begge er super basiske, og som i øvrigt forebygger muskelømhed og krampe. Af vitaminer i denne smoothie kan nævnes vitamin B1, B2, B3, B5, B6 og C - en sand bombe af saft og kraft!

Ingredienser:

- 1 agurk
- 2 stilke blegselleri
- 1 æble – gerne grønt
- 2 cm citron uden skræl
- 1 avocado
- 2 dl ris- eller mandelmælk
- Is og 1 spsk. kvalitetsolie

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser og tilføj mere mælk, hvis du ønsker en mere flydende konsistens og evt. lidt proteinpulver for en endnu mere mættende smoothie, der holder blodsukkeret stabilt. Rør olien i manuelt til sidst.