

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

# SPORTMASTER



## DAG 7 på 7 Dages Sundhedsboost

Sofaen kalder måske på dig, og det kan godt være, det ikke altid mærkes så tydeligt netop dér, men - dine celler elsker faktisk, når du bevæger din krop. Det er nemlig der, cellerne modtager ilt og næring, og affaldsstofferne får hjælp til at blive transporteret ud af dit system.

Bliv ladet op med denne lækre smoothie, der er god til en lang og aktiv dag, god før træning og god i det lange løb - livet igennem. For kroppen har brug for energi, og det er her, verdens fornemste - og nemmeste - brændstof kommer ind i billedet. Denne smoothie er let at fordøje, og man fristes til at sige, at der er direkte indsprøjtning af antioxidanter, vitaminer og mineraler - det bliver ikke meget bedre!

100% moder natur som på ingen måde kan sammenlignes med de blå og grønne energidrikke, man kan købe i træningscentret.

## Ingredienser:

- 2 cm ananas uden skræl
- 1 håndfuld frisk eller frossen spinat
- 1 avocado
- 1 håndfuld frossen broccoli
- 1 håndfuld mango – evt. frossen
- 8-10 mandler
- 4 dl ris- eller mandelmælk
- Is og 1 spsk. kvalitetsolie

## Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser i minimum 2 minutter og tilføj mere mælk, hvis du ønsker en mere flydende konsistens. Rør olien i manuelt til sidst.