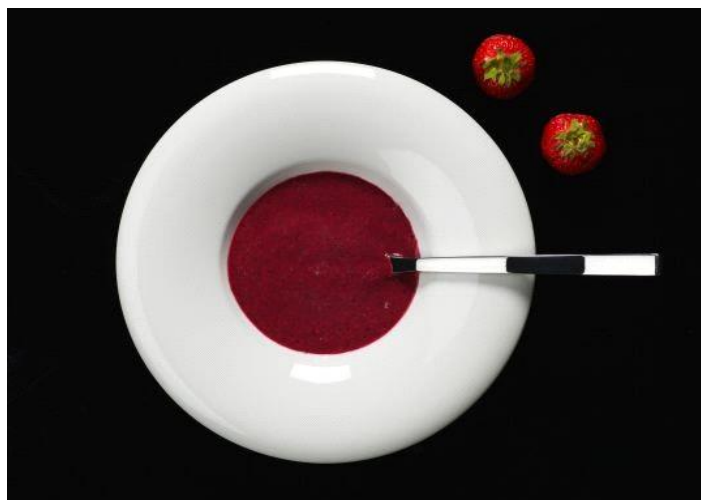


SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

BEAT-IT



Trods national farven er rødbeden efter min mening en overset rodfrugt - især i smoothies. I kampen om at kreere sunde smoothies, der afgifter og toptuner hele vores system, er et af mine bedste og mest hårdtslående våben rødbeden.

Det er en usammenlignelig blodrensner og i det hele taget et stærkt es i forhold til alt, hvad der handler om hjerte- og blodsystem. Når vi snakker om åndedræt og ilt, er nitrat fra rødbeder ligeledes en vigtig medspiller, da nitrat omdannes i kroppen, og er med til at sikre en optimal iltoptagelse. Den er derfor også ideel før træning. Som ekstra bonus er rødbeder en stærk kilde til jern, så hvis du er plaget af træthed pga. jernmangel, er her en nem og lækker måde at få mere jern.

De fleste vil ikke tro deres egne øjne - eller smagsløg - efter at have smagt denne sunde forfriskning. Kombinationen med banan og jordbær gør bestemt denne smoothie værd at skrive hjem om.

Ingredienser:

- 1 mellemstor rødbede, skrællet
- 1 håndfuld jordbær - gerne frosne
- ½ avocado
- 2 håndfulde frisk eller frossen spinat
- 3 cm ingefær uden skræl
- 1 banan - gerne frossen
- 3,5 dl ris- eller mandelmælk
- evt. 2 spsk. proteinpulver, fx. Plantforce - et vegetabilsk proteinpulver lavet af spirede ris
- Is og 1 spsk. kvalitetsolie

Fremgangsmåde

Alle ingredienser blendes i minimum 2 minutter. Rør olien i manuelt til sidst. Jeg spiser ofte denne smoothie med 'drys' på.