

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

# LIVREDDER



Når du trænger til at komme ned i gear, og tanke op, er det kærkomment, at det, du spiser, er nemt at lave og samtidig fylder dig op med god energi og vigtige næringsstoffer. En smoothie - bum, så får du det hele foræret.

Som alle andre opskrifter i boostet er grøntsagerne her meget basiske, og som bonus indeholder denne lækkerbissen blandt andet store mængder betacaroten. Betacaroten kan prale af at være en af de mest effektive antioxidanter, og har en meget positiv indvirkning på dels dit nattesyn og syn generelt, og derudover fungerer vitaminet i sin rene form direkte fra gulerødderne også som en betydningsfuld beskyttelsesfaktor under solbadning.

Tænk at gulerødder kan smage så genialt i blendet form...

## Ingredienser:

- 2 mellemstore gulerødder
- 1 banan – evt. frossen
- 1 håndfuld jordbær
- 1 rød peber
- 3 dl ris-, mandel- eller sojamælk
- 1 håndfuld isterninger

## Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser og tilføj mere mælk, hvis du ønsker en mere flydende konsistens.  
Tilsæt en spsk. kvalitetsolie manuelt til sidst.