

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

SUPER SLIMMER



Grønne grøntsager er smækfyldt med klorofyl. For det første har klorofyl kraften og evnen til at regenerere kroppen på det molekulære og cellemæssige plan, og det kan hjælpe i forhold til bekæmpelse af infektion. Klorofyl er også en vigtig medspiller i kroppens udrensningssystemer og specifikt i fordøjelse, er det kendt for at binde affaldsstoffer i tarmen og gelejde dem ud af systemet.

Denne opskrift indeholder absolut ingen frugt, ingen søde bær, mælkeprodukter, tilsat sukker eller lignende og - vigtigst af alt - smager den skræmmende godt! Så er man insulinfølsom eller har man sukkersyge, ja så kan man med ro kaste sig frådende over denne opskrift.

Alle ingredienser er super basiske og hjælper derfor med at neutralisere syre i kroppen. Og lige præcis den del er jeg meget begejstret for, da jeg ser stor værdi i at skabe et mere basisk miljø i vores krop og bindevæv. Bestemt en god måde at få lidt mere grønt på i hverdagen.

Ingredienser:

- 1 avocado
- 1 agurk
- 1 håndfuld spinat
- 1 håndfuld grønkål – uden midterstilk
- 1 lille håndfuld mynte
- 1 lime uden skræl
- 330 ml. kokosvand (alternativt postevand, mandelmælk eller rismælk)
- 2 tsk. Greens by High on Life
- Is og evt. kvalitetsolie

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser i en blender. Tilsæt evt. 1 spsk. proteinpulver. Rør olien manuelt i til sidst.