

SMOOTHIE

Lav din egen sunde smoothie fyldt med protein, sunde kulhydrater, omega fedtsyre, vitaminer og antioxidanter!

Opskriften passer til 2 personer, afhængig af glasstørrelse.

Basis opskrift

1 banan
1 glas skummetmælk
2 tsk honning
10 mandler(undlad dem evt)
4 spsk hørfrø olie eller Udo's Choice(2 spsk pr person) og du kan slet ikke smage det!!!

Tilsæt de frosne frugter eller bær du godt kan lide. Feks:

- 1 hånd fuldfuld jordbær
- 1 håndfuld jordbær og 1 håndfuld frosne solbær, de er fyldt med C-vit.
- 1 håndfuld hindbær
- 2 håndfulde blåbær
- 1 håndfuld brombær

Find selv dine ynglingsfrugter og bær og frys dem så du altid kan lave en sund smoothie til dig selv og din familie.

Blend alle ingredienser 30-60 sek. Kom væsken i først så blandes det bedst. Er konsistensen for tyk kan du komme lidt vand eller mælk i.

Vælg modne frugter da de giver bedre smag.

Drikker du ikke det hele kan det gemmes i køleskabet.

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121
ChrisCoaching www.lisettechristiansen.dk