

Sommarsmaker

Smoothies kan vara så mycket mer än blaskig yoghurt! Helt enkelt ett eget litet läckert minimum i sig som ger extra näring till kropp och själ. På sommaren finns det dessutom extra god tillgång av frukt och bär. Och som gräde på moset, eller frukten på drinken, gör din alldeles egen Praktikertjänst-smoothie!

Rosa Krämig Berry Spice

2 stora glas eller 4 champangeglas

2 dl frysta jordgubbar
1 banan, gärna fryst
3 dl mjölk, t ex soja/havremjök
4 msk proteinpulver, vanilj
2 tsk flytande svensk honung
1 bit citron
1 bit färsk ingefära

Superfoodboost: För extra styrka och mineraler tillsätt 2 tsk macapulver.

Tips! För annan smak och lite extra nyttiga fetter byt ut ingefära/citron mot 2 msk hasselnötspasta eller hasselnötter.

Svalkande Mango "Lassi"

2 stora glas eller 4 champangeglas

3 dl ekologisk yoghurt
2 dl fryst mango
1 bit citron
1 apelsin, skalad
2 krm gurkmeja
2 knivsudd saffran
2 tsk naturlig lönnsirap

Superfoodboost: För extra antioxidanter tillsätt 2 tsk nyponpulver.

Tips! Vill du undvika mjölkprodukter så byt ut yoghurten mot 2 dl havremjök och 1 banan.

Uppiggande och utrensande "Greenious"

2 stora glas eller 4 champangeglas

2 dl fryst ananas/mango
2 äpplen, i bitar
2 dl grönt te, avsvolat
1 näve färsk spenat/ruccola
2 tsk agave/flytande honung
2 tsk spirulina

Superfoodboost: För extra antioxidanter och uppiggande effekt tillsätt 1 tsk grönt tepulver (Matcha), nässelpulver eller vetegräs.

Tips! Har du bråttom eller inte vill hålla på att brygga te går det bra att göra smoothien med osötad äppeljuice, uteslut då agaven.

PTJ's egen
smoothie!

Hälsokedjan Blueberry Lifestyle har till oss på Praktikertjänst satt ihop några uppiggande och näringstära supersmoothies att njuta av i sommar! För mer hälsoinfo: www.blueberrylifestyle.se