LINDA BEN

Hreinsandi grænn morgundrykkur



Eldunartími

-

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hreinsandi grænn morgundrykkur.
Þennan drykk hef ég drukkið á hverjum morgni seinustu vikurnar og finnst hann algjörlega frábær! Hann hefur sérstaklega hreinsandi áhrif á líkamann þegar maður drekkur hann strax á morgnanna og með því að drekka drykkinn reglulega stuðlar hann meðal annars að heilbrigðari og meira ljómandi húð.
Ég fæ mér hann yfirleitt um 7 leytið og fæ mér svo aftur morgunmat um kl 9. Ég finn hvað þessi drykkur er að gera mér gott en ég hef meðal annars náð að minnka kaffidrykkju mína um helming síðan ég byrjaði að drekka þennan drykk á morgnanna þar sem drykkurinn gefur mér náttúrulega orku.
Ég nota Nutribullet til þess að blanda þennan drykk og hef gert í fjölda mörg ár. Finnst svo mikil snilld að smella öllum innihaldsefnunum beint í glasið, blanda og drekka svo úr sama ílátinu. Ég er nýbúin að skipta út blandaranum mínum fyrir hvíta Nutribullet þar sem mér finnst hann falla svo fallega að umhverfinu hér heima og þarf því ekki stanslaust að vera færa blandarann í og upp úr tækjaskúffunni hér heima. Þú getur skoðað blandarann hér.

Grænn morgundrykkur

- 50 g spínat
- 50 g grænkál eða ½ agúrka
- Safi úr ½ sítrónu
- ½ banani
- 1 frekar lítið epli
- 1 cm engifer
- 300 ml kókoshnetu vatn

Aðferð:

1. Skolið spínatið og grænkálið mjög vel, smellið því svo í nutribullet glas eða annan blandara.
2. Kreistið safann úr sítrónunni yfir og bætið ½ banana og kjarnhreinsuðu epli út í. Flysjið lítinn bút af engifer og hellið kókoshnetu vatni yfir.
3. Blandið þar til allt er orðið að drykk.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.