LINDA BEN

Daglegi græni og góði drykkurinn



Eldunartími

5 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

1 drykkur

Lýsing

Núna hef ég verið að fá mér grænan drykk á hverjum morgni undanfarna mánuði og líkar það svo ótrúlega vel! Ég hef tekið eftir allskonar breytingum til góðs eftir að ég vandi mig á þetta. Helst má nefna hvað ég er hressari á morgnanna núna, sæki minna í óhollustu, heilbrigðari og fallegri húð, sem og ýmislegt annað.
Þessi litla venja að drekka alltaf grænan drykk á morgnanna hefur einnig orðið til þess að ég hef vanið mig á fleiri hollar venjur. Það er nefninlega svo oft að svona litlir hlutir eigi það til að verða fyrir snjóboltaáhrifum með tímanum og leiða fleiri góða hluti af sér.
Þó svo að ég drekki þennan drykk nánast á hverjum degi er ég ekki að segja að þú verðir að gera slíkt hið sama, þú fylgir algjörlega því sem líkaminn þinn kallar á. Ég fann einfaldlega hvernig líkaminn minn kallaði á þessa venju hjá mér, þinn líkami þarf alls ekki að vera kalla á það sama. En ég hvet þig heilshugar til að prófa grænan drykk og sjá hvernig þér líkar.
Fyrir nokkrum mánuðum deildi ég þessari uppskrift með ykkur af grænum drykk, en núna elska ég þessa útgáfu sem ég deili með ykkur hér fyrir neðan.
Drykkurinn saman stendur mest megnis af grænmeti, svo set ég ananas og engifer til að gefa gott bragð, en líka til að hafa góð áhrif á líkamann. Kókosvatnið er uppspretta af góðum steinefnum og vítamínum, til dæmis inniheldur hálf Innocent kókosvatnsflaska 25% af daglegri kalíum þörf. Það er einungis 100% hreint ko?kosvatn með engu viðbættu. Innocent kókosvatnið er ferskt, ekki gert u?r þykkni, og því þarf að geyma það í kæli, ólíkt öðrum tegundum. Það er la?g kolvetna frá náttúrunnar hendi og inniheldur enga fitu. Innocent kókosvatnið er úr Fair trade ko?koshnetum og að sjálfsögðu gefur Innocent 10% af öllum hagnaði sínum af kókosvatninu til góðgerðarmála, eins og af öllum öðrum Innocent vörum.

Daglegi græni og góði drykkurinn

- 1 lúka spínat
- 1/3 agúrka
- 1 stór eða 2 meðal stórir sellerí stilkar
- 1 1/2 dl frosinn ananas
- 1 cm engifer
- 250 ml kókosvatn frá Innocent
- 100-200 ml vatn (má líka sleppa ef þið

Aðferð:

1. Skolið grænmetið og skerið niður agúrkuna og selleríið í aðeins minni bita svo það passi í blandarann. Flysjið engiferið áður en það er sett í blandarann.
2. Hellið kókosvatninu í blandarann, getið sett meira kókosvatn ef þið viljið, bætt við smá vatni eða sleppt því að setja meiri vökva ef þið viljið hafa drykkinn þykkari.

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!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.