LINDA BEN

Appelsínuguli ónæmisstyrkjandi drykkurinn – Engifer og appelsínu smoothie



Eldunartími

5 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við alveg virkilega ljúffengan smoothie sem er einstaklega “creamy”, mildur og mjúkur með örlitlu kikki. Hann inniheldur hráefni sem eiga það sameiginlegt að styrkja ónæmiskerfið okkar svo sem jógúrt með ab-gerlum, c-vítamín ríka appelsínu og gulrætur, engifer og túrmerik. Það er einnig gott að setja örlítið af svörtum pipar en hann hjálpar meltingarfærunum okkar að taka upp túrmerikið.
Ég elska þykka smoothie-a og því set ég alltaf eins lítið vatn og ég kemst upp með, leyfi blandaranum að vinna smá aukavinnu. Ég mæli hinsvegar með að setja nokkra klaka út í til að fá drykkinn extra kaldann.

Engifer og appelsínu smoothie

- 1 appelsína
- 1 gulrót
- 1 cm engifer
- 1/4 tsk túrmerik
- Örlitill svartur pipar
- 2 dl hreint jógúrt með ab-gerlum frá Örnu Mjólkurvörum
- 1/2 dl vatn (ef þér finnst þurfa, annars sleppiru vatninu)
- Klakar

Aðferð:

1. Öllu blandað saman í blender.

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.