LINDA BEN

Matcha smoothie



Eldunartími

5 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við virkilega góðan Matcha smoothie sem gefur manni mikla og langvarandi orku fyrir daginn. Matcha er mulið te sem mikil ofurfæða, mjög ríkt af andoxunarefnum og inniheldur svolítið af koffeini. Það gefur mjúkt orkukikk og því upplagt að fá sér þennan smoothie á morgnanna.
Drykkurinn er sætur og góður á bragðið en hann inniheldur banana, mangó og fullt af spínati. Það er mikilvægt að setja fitu og prótein í smoothiea og því eru einnig hampfræ og hörfræ í drykknum ásamt vanillu og kókos hafrajógúrtinu frá Veru en ég elska það jógúrt í allskonar drykki. Ef þið viljið þá er líka hægt að bæta smá vanillupróteini út í drykkinn til að fá ennþá meira prótein.

Matcha smoothie

- Lúka spínat
- 1 1/2 dl frosið mangó
- 1 banani
- 1 msk hampfræ
- 1 msk hörfræ
- 1 tsk matcha
- 2 dl hafrajógúrt með vanillu og kókos frá Veru Örnudóttir
- Klakar (u.þ.b. 1 dl en annars eftir smekk)

Aðferð:

1. Setjið öll innihaldsefni saman í blandara og blandið þar til drykkur hefur myndast.

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.