LINDA BEN

Berja próteinsmoothie



Eldunartími

10 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við uppáhalds smoothie-inn minn þessa stundina. Ég elska hvað hann er léttur og bragðgóður en stútfullur af næringu og andoxunarefnum á sama tíma.
Hann inniheldur einungis ber sem eru með lágum sykurstuðli og því er hefur hann lítil áhrif á blóðsykurinn miðað við marga aðra smoothie-a. Einnig er hann fullur af hágæða próteinum og fitu. Ég nota í hann Feel Iceland kollagenið sem er hreint hágæða prótein úr íslenskum þorski.

Berja próteinsmoothie

- 1 dl frosin hindber
- 1 dl frosin bláber
- 1 1/2 dl frosin jarðaber
- 2 skeiðar Feel Iceland kollagen
- 1 msk hampfræ
- 1/2 msk hörfræ
- 1/2 msk graskersfræ
- 1/2 msk hnetusmjör
- Vatn (láta fljóta yfir berin)

Aðferð

1. Setjið allt saman í blandara með vatni, setjið eins lítið af vatni og þið komist upp með, ég læt vatnið bara rétt ná yfir berin í blandaranum. Maukið þar til 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!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.