LINDA BEN

Rauðrófu smoothie



Eldunartími

5 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

1 drykkur

Lýsing

Rauðrófu smoothie er með því hollara sem þú lætur ofan í þig. Þessi smoothie saman stendur af appelsínu, gulrót, forsoðinni rauðrófu engifer, banana og svo hafraskyri til að gefa prótein og mjúka áferð.
Smoothie-inn er fullur af góðri næringu og er virkilega bragðgóður og einstaklega fallegur.
Rauðrófur hafa lengi verið þekktar fyrir hversu hollar þær eru. Þær eru ríkar af trefjum, folat (B9-vítamín), magnesium, járni, C-vítamíni til dæmis. Þær eru taldar hafa marga ávinninga fyrir heilsuna eins og til dæmis auka blóðflæði, lækka blóðþrýsting, hreinsandi fyrir lifrina og stuðla að auknu úthaldi við æfingar.
Appelsínur eru m.a. þekktar fyrir að vera ríkar af C-vítamíni og gulrætur ríkar af A-vítamíni. Bananar eru ríkir af góðum steinefnum svo sem magnesium. Engiferið er svo eflaust þekktast fyrir að minnka bólgur í líkamanum
Þessi smoothie er frekar þykkur en ef þið viljið þá getiði bætt klökum eða köldu vatni (u.þ.b. 1 dl) til að fá hann þynnri.

Rauðrófu smoothie

- 1 lítil forsoðin rauðrófa
- 1 appelsína
- 1 gulrót
- 1/2 banani
- 1 cm engiferbútur
- 1 dl frosin jarðaber
- Hafraskyr með jarðaberjum frá Veru Örnudóttir
- Klakar (má sleppa)

Aðferð:

1. Setjið ööll innihaldsefni í blandara og blandið 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.