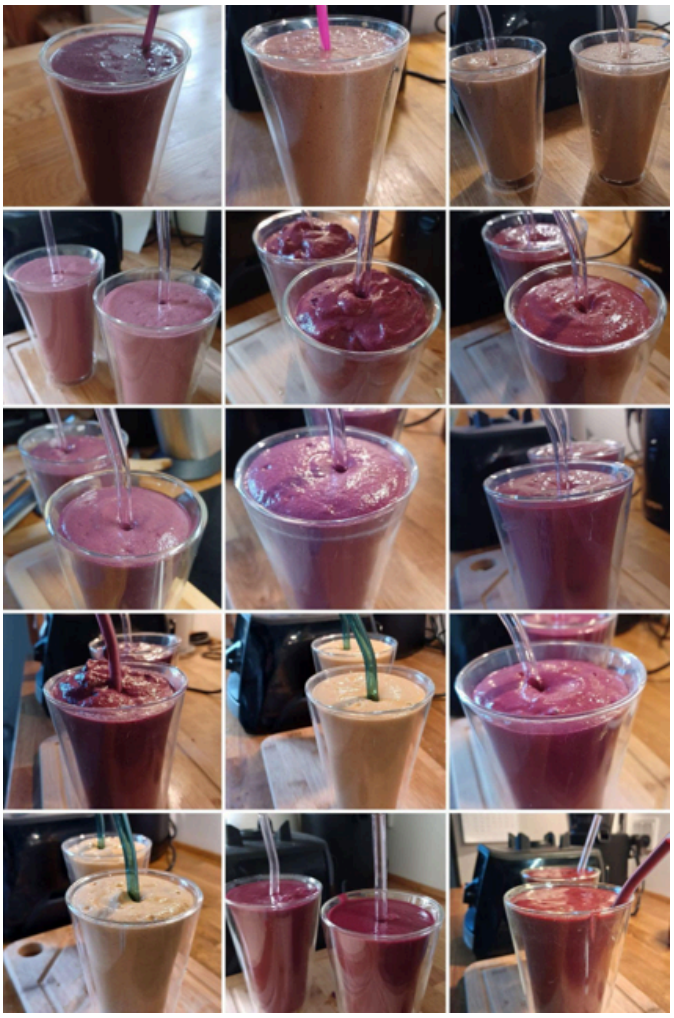

Smoothie

Grundopskrift til 2 store glas:
2 ½ dl rødbedejuice
½ dl ingefær/gurkemeje essens
300 gram spidskål
2 stilke bladselleri
100 gram blåbær
100 gram hindbær
1 stor håndfuld mandler (ca 50 gram)
½ dl olivenolie
10 gram kreatin (monohydrat)

Denne opskrift er min favoritblanding - men jeg udskifter ofte rødbedejuice med gulerodsjuice og bruger andre bær f.eks solbær, stikkelsbær eller lignende

© Hormoner og Heilpraktik v/Christina Chantelou 2026 - www.hormonerogheilpraktik.com