

## Supernyttig smoothie

Laddat med massa kraft, näring och energi! Kom ihåg att man behöver dricka ganska mycket för att bli mätt, inte bara ett litet glas. Jag gör en stor laddning och har även till mellanmål, bättre än en kanelbulle ;-)

*Detta är exempel på vad jag har i, i en **STOR** kanna. Jag varierar innehållet av frukt och bär efter vad jag har hemma.*

- 2-3 msk mandelsmör eller av handfull av mandlar eller cashewnötter (blötlagda över natten och avsköljda)
- en apelsin (2 om de är små)
- en ekologisk citron
- ett äpple
- en kiwi
- en stor eller två små bananer
- ½ till 2/3 av ett paket frysta hallon/blåbär (250g)
- Några frysta jordgubbar
- 1-2 msk kokosolja/fett
- 1-2 tsk macapulver
- ca 1 tsk spirulinapulver
- ca 1 tsk chlorellapulver
- ca 1 tsk Acaipulver
- 1-2 msk bipollen
- 1-2 msk rå kakao-nibs
- Ev. kanel och/eller vaniljpulver (ekologiskt och äkta, finns på MAXI)
- vatten

Om du har nötter; kör dessa med lite vatten först till en nötgrädde. Häll i resten av ingredienserna och mixa till en slät smoothie. Vill du ha den lite "tuggig" med chokladbitar kan du spara kakaon och ha i det sista och bara mixa litegrann efter.

Variera frukter och bär efter önskemål och tillgång, mango är gott att ha i, likaså nektariner och persikor när det finns! Citron med tillhörande zest ger en annorlunda och god smak på denna smoothie. Kardemumma är ett annat tips på smakvariation.

**Lycka till!**