



Booster Smoothie

MITO

2 personer

Ingredienser

- 2 stk dadler
- 5 dl grønkål (1 dl = 55 g)
- 1 mellem banan
- 4 dl minimælk
- 2 dl vand
- 2 dl blåbær, frost eller friske
- 2 spsk kakaopulver
- 2,5 g collagen (kan udelades)
- 15 g proteinpulver, whey eller vegansk => obs på 80 g protein per 100 g

Tip!

Du kan også bruge soyadrik eller mandeldrik i stedet for minimælk. Brug lidt mindre vand, hvis du ønsker 'en bowl'

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienser til smoothien i blenderen og blend på høj hastighed et par minutter.

Hæld smoothien på glas - eller kom den i en skål og spis den som en bowl, evt .med et drys mandler og blåbær på toppen.

Energi (kcal) per smoothie:

321 kcal, 23 g protein, 39, g kulhydrat og 5 g fedt.

Desuden indeholder smoothien 13 g kostfibre - hvilket er halvdelen af den daglige minimumsanbefaling.

Smoothien dækker 4 gange den daglige anbefaling for C-vitamin, 1 gang den daglige anbefaling for E-vitamin. B-vitaminerne og den centrale mineraler som calcium, jern, jod, kalium, selen og zink her er dækningsgraden mellem 1/3 og 1/5. Overordnet - godt gået for et morgenmåltid.

Velegnet inden for SLANK, SUND og MITO (MITO=boost af mitokondrierne)