

GRÖNA SUPERDRINKEN

En daglig vitaliseringskur får du med denna dryck. Ta den till frukost om du inte är så hungrig eller som mellis någon gång under dagen. Det gröna är basbildande, renande och fullt av vitaminer, mineraler och livgivande klorofyll.

Använd ekologiska ingredienser.

1 näve babyspenat, kirskål, maskrosblad eller annat ätbart ogräs

1/2 skalad citron

1/2 avokado

1/2 - 1 msk riven färsk ingefära

1 näve persilja

1 tsk honung (kan uteslutas)

4 dl vatten (eller till önskad konsistens)

ev 1 tsk chlorella eller spirulina (hjälper kroppen att rensa toxiner)

Kör allt i mixer/blender till krämig konsistens.

"Tugga" gärna smoothien för att aktivera matsmältningsenzymerna i munnen och förbereda magen på matintag.



Detta recept fick jag till mig när jag deltog i Annki och Klas (<https://annki-klas.com/>) Sommarvital 2025