

Oppskrift av Holistisk Kostoldsveileder:
Simen Myrberget

helseveien.no
Glade oppskrifter

GLAD MAT



SMOOTHIE med BANAN eller AVAKADO (du velger selv):

Praktisk og renslighet:

- Renslighet hender og negler
- Lukte på smoothiemaskindelenes særlig gummi og plastdeler
- Lukte på ingredienser at friske FØR putter opp i maskinen
- Vaske hender etter tatt på egg evt. desinfisere + putt eggene i først (nederst i blender, sammen med banan eller avakado), dette gjør at du lettere får smoothiemaskinen til å klare jobben!

- SMOOTHIE SOM ET FULLVERDIG MÅLTID:

Hva er et fullverdig måltid for deg? Det er individuelt hvordan kroppen din og bl.a. stoffskifte / fordøyelsen fungerer. Men for mange vil dette være en god oppskrift. Den er ikke direkte lavkarbo (på grunn av havre bl.a.), men mange tåler mer karbo om morgen eller formiddagen og det er uten gluten og melk.

For 1-2 personer (avhengig av vekt og behov, ved 1 pers. start med 1/2 og se om nok):

- 3-6 økologiske egg* (har du smakt eggedosis, det var vel ikke så skummelt det?)
- 1-2 økologiske bananer eller 1/2 avakadoer (avakado trenger ikke være øko.)
- 2 dl. med *havregryn (endel karbo) eller [quinoaflak](#) (8 essensielle aminosyrer som i kjøtt) * havre inneholder vanligvis spor av gluten så vær obs på de supersensitive.
- 0,25 / 0.5 liter med vann, havremelk eller evt. rismelk (endel karbo i rismelk), kan hende du trenger mer
- 2 mål antioksydant (enten [c-vitaminpulver](#) eller [naturlig c og nypepulver fra Madre Labs](#) (anbefales), ca. 2-3 gram c-vit.). C-vitaminpulver i Norge koster ca. 10 ganger mer enn via [ispar.no](#)
- 2 ts med økologisk kaldpresset rått naturlig kakaopulver av supermatkvalitet, både for smak + antioksydanter, fiber og magnesium. Nesquick o.l. er forbudt. Du får toppkvalitet til 1/5 av norsk pris [her \(rå kakao som passer perfekt\)](#)
- 1 mål med [hvetegresspulver](#) av god økologisk kvalitet (gjør mer alkalisk, naturlig detox, en komprimert kilde til mange viktige næringsstoffer). [Anbefalt hvetegr. = Amazing Grass](#)
- 2 ss med [Risflak](#), som gir bl.a. massivt med b-vitaminer (pulver gjerne fra [Pure Planet](#)) + evt. 2 ss med [kokosfett](#) eller litt økologisk extra virgin olivenolje. Bruk [Stevia med vanilje](#) for god smak (ca. 5-20 dråper) eller annen [naturlig søtning](#) samt frosne bringebær (plukk evt. selv, (mengde ca. 2-4 dl) og 1 mål med [acaipulver](#) (for antioksydanter og særdeles god smak), jeg anbefaler [denne type acai](#)
- TIPS til [andre smoothie- ingredienser?](#)

* Skeptisk til rå egg? Egg er en nær komplett matvare (inneholder alt det som en kylling trenger for å utvikle seg, masse vitaminer deriblant B12, mineraler som sink og ikke minst mye protein.

* Når man importerer selv kan man spare opptil 90%. [Klikk her for forklaring](#)