

Smoothiebowl med superfoods

Smoothiebowl med superfoods

Smoothiebowl med superfoods – En riktig boost på nyponpulver, msm, korngräs, hallonpulver, blandade bär och kokosmjölk. Med denna smoothie ger du huden och kroppen en riktig boost och du får i dig extra vitaminer och mineraler. Nedan kan du läsa om alla fördelar med superfoods som denna smoothiebowl är poppad med.

[MSM](#) är en förkortning av Metyl Sulfonyl Metan, en naturligt förekommande form av svavel. Kroppen behöver svavel för uppbyggnaden av bl.a. proteiner, enzymer och ämnen som skyddar cellerna från toxiner och oxidation. Svavel är känt som en "skönhetsmineral" eftersom det är bra för huden, för glänsande hår och starka naglar.

[Nyponet](#) innehåller väldigt mycket vitamin C, och även höga halter av antioxidanterna betakaroten och flavonoider. I nypon finns också de nyttiga omega-fettsyrorna.

[Korngräspulver](#) innehåller 30 gånger mer B1 och 11 gånger mer kalcium än i komjölk och fem gånger mer järn än i spenat. Korngräspulver är rik på vitamin A, C, B1, B2 och folsyra. Mineralerna är kalcium, järn och kalium. Det innehåller även nio essentiella aminosyror (som din kropp inte kan producera själv). Korngräs är också bra för hudåkommor så som oren hud och acne. Då korngräspulver reparerar skador på DNA och föryngrar och reparerar hudceller.

[Hallon](#) håller oss unga och friska och är antiinflammatoriska och kan förebygga cancer och hjärtsjukdom. Hallon är fiberrika och hjälper därför till att reglera kolesterolhalten. Bären innehåller mycket C-vitamin, folsyra, järn, kalcium och kalium. Hallon är dessutom slemlösande, avgiftande och kan lindra menstruationssmärter. Hallon innehåller gott om

antocyaniner. Antocyaniner skyddar små blodkärl och ökar blodcirkulationen.

Ingredienser

1 msk [nyponpulver](#)

1 tsk [MSM pulver](#)

0,5 [korngräspulver](#)

0,5 msk [hallonpulver](#)

1 dl valfria bär

1 dl kokosmjölk

Gör så här

Häll i alla ingredienser i en mixer och mixa väl.

Häl upp i glas och toppa med kokos, bär, müsli eller något annat du tycker om.