

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina – Det är ju så roligt att färga maten. Här har vi en nicecream färgad med aktivt kol och blå spirulina. Aktivt kol absorberar allvarliga mängder toxiner och andra saker du inte vill ha i kroppen. Blå spirulina har till skillnad från det "traditionella Spirulina Pulvret" en neutral smak och färgar ljus mat Knallblått. För att utvinna det blåa pigmentet (kallat phycocyanin) skickas Spirulina igenom en naturlig extraheringsprocess där algens nyttiga egenskaper bibehålls såsom sin höga koncentration av vitaminer, mineraler och proteiner.

Innehåller

2 frysta bananer

En skvätt kokosmjölk

1 tsk [aktivt kol](#)

2 tsk [blått spirulinapulver](#)

[Granola gojibär](#)

Gör så här

Tina upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen

Mixa ihop banan och kokosmjölk med en stavmixer till glassen är slät

Ta 1/4 del av bananerna och tillsätt aktivt kol och rör om.

Ta resten av banansmeten och tillsätt blå spirulina

Häll ner lite av den svarta banansmeten i en glasskål (spara lite till toppingen), fyll på med den blåa banansmeten

Blanda den svarta banansmeten med en näve granola och toppa nicecreamen med.

Ansiktsmask på aktivt kol

Ansiktsmask på aktivt kol

[Aktivt kol](#) – den nya heta ingrediensen i hudvårdsrutiner. Aktivt kol kan göra underverk för huden, speciellt för aknebenägen eller trött, glåmig och stressad hy. Aktivt kol är också känd för sin avgiftningsegenskaper. Aktivt kol går att använda från hudvård till detox, tandblekning och mycket mer.

Ansiktsmask på aktivt kol – Det är väldigt enkel att göra en ansiktsmask med aktivt kol. Den här ansiktsmasken är en avgiftande behandling som varsamt rensar och minimerar porerna. Kolet fungerar som en magnet som dra till sig orenheter, toxiner och överflödigt talg från huden samtidigt som den lugnar och ger lyster. Honungen är bland annat läkande, exfolierande och fuktbindande.

Ingredienser

1 tsk [bovetemjöl](#)
1 1/2 tsk hett vatten
1 msk honung
1/4 tsk [aktivt kol](#)

Gör så här

Koka upp vattnet
Blanda ihop alla ingredienser
Låt stå i några minuter innan du applicerar ansiktsmasken på den rengjorda huden
Låt ansiktsmasken verka i ca 10-15 minuter
Skölj sedan rent ansiktet noggrant med varmt vatten och avsluta med att smörja in dig med en ansiktskräm.