

Blå blå gryningskick.

Tips: Jag har alltid blåbärpulver eller blåbärsdroppar och proteinpulver i min "röda korset väska". Att vara utan blåbär kan aldrig var rätt!

Till två drinkar behöver du

1 dl blåbär eller 1 tsk blåbärspulver eller 20 droppar blåbär

1dl jordgubbar

1 mått proteintillskott t.ex. Holistic Proteinpulver Vanilj

2 dl valfri yoghurt

Mixa alla ingredienser och servera genast.

Blåbär innehåller bla. betakaroten, vitamin C. Antocyaniner som är ett pigment som ger blåbäret dess starka blåa färg. Blåbär används vid magbesvär som t.ex. diarré, allergi och inflammation i tandköttet. Samt vid nattblindhet och andra syn problem.

1 tsk blåbärspulver eller 20 droppar blåbär är lagom till en drink.

