

Blåbärssmoothie med proteinpulver



- 1 dl sojayoghurt
- 1 dl blåbär
- 1 msk hackad färsk mynta
- 3 cm fryst banan.(Har frysta bitar i frysen)
- 1 skopa Holistic proteinpulver vanilj

Mixa alla ingredienser och njut av din smoothie direkt!

Det är nyttigt med blåbär och de är ofta med i min frukost- smoothie. Blåbär innehåller bland annat kalcium, kalium, fosfor, B-vitamin, C-vitamin och järn.

Bären innehåller massor med antioxidanter och just antocyaniner ger blåbäret den starka färgen (som just nu finns på mina fingrar).

Antocyaniner tror man kan skydda mot åldrande av hjärnan och förebygga hjärt och kärl sjukdomar. Det verkar också som om blåbär speciellt tillsammans med probiotika också hjälper till vid olika tarmproblem, det menar forskare Åsa Håkansson. Jätteintressant tycker jag som både älskar blåbär och vill att man ska hitta effektiva möjligheter att skydda tarmen.