

Har haft skön morgon med en lång skön morgonvandring för att samla ihop massa tankar. Promenaden slutade med ett cirkelträningsspass.

Ja mycket händer hos mig rätt tidigt på morgonen så ett mellanmål känns helt rätt nu . Satsar idag på björnbär som innehåller massor med nyttigheter bland annat omega -3- fettsyran alfa-linolensyra. **För att komma fettsyran i kärnorna så måste bären tuggas väl eller mixas så jag väljer att mixa björnbär med lite soja yoghurt, saften av en halv apelsin och en halv banan.** Jag har ju varit igång med kroppen i över två timmar så jag känner mig värd denna underbara smoothie nu. Nu full fart ut igen !

”Kick me out again- smoothie” med björnbär

