

Hallon och havtornssmoothie

Havtornsbärets fruktkött och framförallt fröna innehåller omega 3, omega 7 omega 6 och för mig känns en dryck som innehåller mycket havtorn som att jag gör något riktigt gott för min hud och även för mina slemhinnor. Det känns både bra för kroppen men drycken är också vacker för ögat så att börja dagen med en snygg färgrik dryck gör att jag känner att jag börjar dagen rätt på alla sätt! Omega 7, fettsyran som finns i havtornsbäret är en fettsyra som vi kan bilda själv men produktionen minskar med vår ålder, stress och av dålig kost. Omega 7 är viktig för vår hud, för att reparera och att hålla våra slemhinnor vitala och fuktiga.

Havtorn innehåller dessutom massor med C-vitaminer!

Jag rekommenderar havtornssjuice, bär och att ta ett tillskott som innehåller havtornsolja som hjälper din hud att inte åldras i förtid och oljan omega 7 gör också så mycket den kan för att hålla dina slemhinnor fuktiga! Njut av havtorns bär så mycket du kan!

Till ett glas behöver du:

En halv avokado

1 dl hallon

1 dl havtornsbär

1 dl havredryck

3 cm banan ☺ (jag var lite sötsugen idag efter all träning)

Mixa allt och njut!

