

Daggkåpan är så fin. När man ser den i gryningen så ser man ofta just daggdroppen i bladets mitt. Daggkåpan sägs vara sammandragande och antiinflammatorisk. Alla örter innehåller aktiva ämnen därför ska man variera örterna i sina gröna drinkar. Daggkåpan kan du dricka under ett par veckor och sen variera dig med någon annan "gröning"!

Gryningssmoothie med daggkåpa

2 glas

1 näve daggkåpa grovhackad

1 näve isbergssallad grovhackad

½ lime pressad

1 äpple delat och urkärnat

2 dl vatten

Mixa alla ingredienser i en blender. Servera som en morgonstarter!



