

Hjortronsmoothie

Det känns så fantastiskt skönt att vara uppe i Sunnanhed igen. Rallarrosen och Älggräset blommar och efter en tidig morgon promenad är det gott att göra ett te på just Älggräs eller Rallarros som också kallas Mjölkört.

De mest exklusiva som jag varit med om på länge var i morse. Tidigt i gryning kom Carl-Erik och Ulla och hämtade oss. Det var dags att få plocka hjortron. Jag visste att det fanns hjortron här i trakten men har aldrig haft en aning om var. Nu är jag så tokglad för att jag fick en morgon på myren och myren var full av dessa exklusiva glamourösa bär. Hurra jag är så rik!

Hjortron är fulla av C-vitamin men innehåller också bland annat omega-3 fetter. Hjortron innehåller också ellagitanniner som räknas till garvännen och som har en antimikrobiell effekt. Med det menas att de skyddar mot virus och bakterier.

Jag ska förstås värma hjortron och lyxa med lite vaniljglass ikväll men innan det så blir det en exklusiv smoothie!

Hjortronsmoothie

2 glas

2 dl hjortron

1 banan skalad i bitar

3 dl vatten

1 apelsin skalad i bitar

Mixa alla ingredienser och njut av flärden!



