

## Ananas, melóna og mynta



### Eitt glas:

¼ litil hunangsmelóna (Honeydew), steinarnir fjarlægðir

¼ litill ananas, eða þrjár þykkar sneiðar úr dós

litil myntugrein

### Svona einfalt er það:

Melóna, ananas og mynta skorin niður, gættu þess að allur safinn úr ávöxtunum fari með í blandarann. Blandaðu á lágum hraða í um það bil 20 sekúndur. Smám saman má auka hraðann í hæstu stillingu og blanda í 20-30 sek í viðbót.

### Næringargildi:

A-vítamín, B-complex, B3- og C-vítamín, kalsíum, magnesíum, járn, kalíum og sink

*Hreinsunareiginleiki melónunnar ásamt vítamínum og steinefnum í ananas, hafa hressandi áhrif. Illmur myntunnar bæði hitar, kælir og hressir.*

### Eitt glas:

2 kivi

2 epli

2 cm engiferrott, flysjuð og skorin gróft

### Svona einfalt er það:

Skerðu burt topp og enda kívísins og afhýddu ávöxtinn. Taktu frá sneið til skreytingar. Skerðu niður epli. Settu engiferinn í safapressuna og svo ávextina. Settu síðan allt saman í stórt glas. Skreyttu að lokum með kívísneiddinni.

### Næringargildi:

A-, B3- og C-vítamín, trefjar, kalíum, natríum, pektín, tannín og eplasýra.

## Sinadráttar-bani



*Engiferinn í drykknum bætur blóðrásina ef þér hættir til að fá sinadrátt, sömu áhrif hefur natríum sem er í kiviinu.*

# Hvítá bomban

## Eitt glas:

1 kivi

1 lítill banani

1 lítið epli

75 ml súrmjólk eða lifrænt  
ræktuð hrein jógúrt

Kælt vatn

Súkkulaðispæmir, ekki mikið



## Svona einfalt er það:

Flysjaðu kivið og banana, settu til hliðar eina sneið af hvoru til skreytingar. Þvoðu eplið og pressaðu. Maukaðu kivið og banana og blandaðu eplasafa og súrmjólk eða jógúrt. Bættu smávegis vatni út í og skreyttu með súkkulaðispæmi og ávöxtum.

## Næringargildi:

A-, C-, B3-, B5- og B6-vítamin,  
kallíum og kalsíum.

Gerðu þér dagamun með þessum  
orkudrykk með því að bæta við  
súkkulaði.

## Kivi- og perublanda



### Eitt glas:

2 kivi  
2 perur

### Svona einfalt er það:

Afhýddu kivið og pressaðu safann úr þeim. Taktu stilkana af perunum, skerðu þær í bita, pressaðu úr þeim safann og blandaðu honum saman við kivisafann í háu glasi. Skreyttu með kivisneið.

### Næringargildi:

A-, C-, B3- og E-vítamín,  
kalíum, trefjar og aktín.

*Þessi ljósgræni safi er stútfullur af hollum snefilefnum og ætti að stuðla að bættu hormónajafnvægi líkamans.*

### Eitt glas:

1 sitróna  
2 appelsínur  
125 g hindber  
Sitrónubörkur og fersk mynta

### Svona einfalt er það:

Flysjaðu sitrónu og appelsínur. Kreistu safann úr appelsínunum og sitrónu. Hreinsaðu hindberin, settu til hliðar nokkur til skreytingar og pressaðu afganginn. Settu safana saman í glas, skreyttu með hindberjum, sitrónuberki og myntu.


### Næringargildi:

C-, A-, B6- og B3-vítamín, fólát,  
magnesium, kalíum, mangan,  
sink og trefjar.

*Þessi drykkur smakkast vel og er svo glæsilegur að það mætti bera hann fram í kvöldverðarboði í stað víns.*

## Glæsiblanda





## Peru-, melónu- og myntusafi

### Eitt glas:

2-3 perur, ferskar eða úr dós

Safi úr ½ sítrónu

6-8 myntulauf, smátt skorin

### *Svona einfalt er það:*

Ef notaðar eru ferskar perur tekurðu fyrst kjarnann og skerð svo í bita. Settu perurnar, sítrónusafa og myntu í blandara á lágum hraða í um það bil 20 sekúndur. Auktu hraðann smám saman í hæstu stillingu og blandaðu í um það bil 20-30 sekúndur í viðbót.

### *Næringargildi:*

C-, A- og E-vítamín, trefjar, kalsíum, magnesíum, kalíum, járn og sink.

*Þó að báðir ávextir séu fullir af uppleysanlegum trefjum, eru perur miklu betri en klíð. Drykkurinn er bragðmikill vegna sítrónu og fersku myntunnar sem hann inniheldur.*

