

Jag handlar om dig!

Ibland måste man ta sig tid att njuta lite extra. Sveg in dig själv eller någon du tycker om i en Grön dröm av vitaminer, antioxidanter och välgörande ingefära.

Grön dröm-smoothie 1 glas

1 klyfta melon

½ avokado

½ kiwi

½ tsk riven ingefära

1 tsk honung

1 ½ dl Onaka grönt te

Gör så här:

Skala frukten och skär i bitar.

Lägg dem i en mixerskål tillsammans med övriga ingredienser och mixa till en krämig smoothie.



”Lugn i magen ger lugn i själen.”

Japanskt ordspråk

Smoothie-ceremoni?

I Japan är teceremonin fortfarande ett sätt att umgås. Ceremonin har vuxit fram från 1200-talet, då buddhistiska munkar drack koncentrerat pulverte för att skärpa sina sinnen under meditationen. Numera kan man prova att pigga upp sig med grönt te i en smoothie.

Fler harmoniska recept hittar du på www.arla.se.

Illustratör: Maja Modén