

Deilig blåbærsmoothie



All
e som er opptatt av helse vet at blåbær er noe av det sunneste vi har i Norge. Visste du at blåbær kan hjelpe deg med å dempe betennelse og senke aldringen? Ved å drikke en blåbærsmoothie med et par never av disse superbærene daglig, er du godt på vei til en sunnere hverdag. Prøv denne deilige smoothieoppskriften når du vil ha noe godt og sunt.

På samme måte som at [sjokolade virker smertelindrende og betennelsesdempende](#), virker blåbær på tilsvarende måte ([1](#), [2](#), [3](#), [4](#)). Blåbær inneholder masse forskjellige næringsstoffer, og det er de sterke naturlige fargestoffene antocyaner som trolig gir den store helsegevinsten i dette bæret.

Blåbær er proppfull av antioksidanter og andre næringsstoffer som gjør kroppen vår godt. Studier har vist at blåbær kan beskytte mot skader på vårt DNA ([5](#), [6](#), [7](#)) noe som potensielt kan være med på å senke aldringsprosesser i kroppen.

Gratis ebok: [Last ned ebok med sunne desserter](#) med deilige oppskrifter på desserter du kan nyte med god samvittighet.

For meg er blåbær både næringsrikt og supergodt, men også en god unnskyldning for å komme meg ut på tur i skogen. Hvert år pleier jeg å ta med bærplukkeren og noen spann for å plukke disse næringsrike bærene. Det å komme ut i skogen og se at det bugner med blåbær innover skogen som et blått hav, og samtidig høre på stillheten i skogen er en av mine [favorittmetoder for å redusere stress](#). Dessuten er det kjempedeilig å legge seg ned i lynget og bare slappe helt av etter å ha plukket noen liter blåbær.



Denne blåbærsmoothien lager jeg gjerne til frokost eller når jeg vil ha noe godt. Jeg pleier å ha i hjemmelaget kefir så får jeg både i meg sunne bakterier (som er godt for magen) og [jod som som er viktig for oss kvinner](#). I tillegg har jeg også i litt ekstra sunne fettsyrer som gjør at jeg holder meg mett i flere timer uten å få lavt blodsukker (og dårlig humør).

Oppskrift på smoothie med blåbær:

- 1/2 liter kefir eller annen væske (jeg bruker hjemmelaget kefir)
- 2-3 never frosne blåbær
- 2 eggeplommer
- 1 spiseskje kokosolje
- 1 spiseskje fersk omega 3 (jeg bruker Omega Cure)

Ha alle ingrediensene i en blender og kjør til det noen sekunder til det får en fin konsistens. Hvis du vil, kan du godt ha i noen andre frosne bær i tillegg og kanskje et lite dryss med vaniljepulver for å få en litt søtere smak. Vipps, så har du en deilig blåbærsmoothie som er en sikker vinner hos både store og små.

Hvis det er ekstra varmt i været kan du gjerne ha oppi mer frosne blåbær (eller bruke mindre væske), slik at du får en deilig blåbærsorbet istedet. Du kan også helle røren i isformer så har du supersunne ispinner med blåbærsmak etter noen timer i fryseren.



Gratis ebok: [Last ned ebok med sunne desserter](#) og få med flere oppskrifter på desserter du kan nyte med god samvittighet.