**Super smooties!**

**- Attjo![C:\Users\Sara\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\5BJA3S06\MC900436900[1].png](), Hallonshot** är kanon eftersom hallon har naturlig verkan mot bakterier, virus och svamp. Bra att ta i förkylningstider.
 **Ingredienser:**
2 dl frysta tinade hallon ( gärna egen plockade)
2 dl äppeljuice
½ mogen banan ( gärna ekologisk)

**Gör så här:**Häll alla ingredienser i en mixer. Mixa under en eller ett par minuter på hög hastighet tills allt blivit ordentligt blandat. Häll upp i glas och njut!

**Efter tränings smooties**Sojamjölk är rik på protein och perfekt som bas i drycken då den hjälper till att laga musklerna efter hårt träningspass eller tävling.

2 dl sojamjölk eller havre/mandelmjölk ( gärna ekologisk)
2 dl fryst tinat valfritt bär som blåbär, björnbär, jordgubb eller hallon
½ mogen banan ( gärna ekologisk)

**Gör så här:**
Blanda alltsammans i mixern och mixa tills allt har blandat sig väl. Häll upp i lämplig behållare som du kan ha med i träningsväskan.
Drick och ät gärna inom 30 minuter efter ett pass då kroppen snabbt behöver få påfyllning.

Lycka till!

Sara Pålbrant, diplomerad kost och näringsrådgivare