

DAGENS FARVERIGE OPSKRIFTER

To små decembershots

Et friskt C-vitamin-shot og et gyldent betacaroten-shot. Små smagsoplevelser til din december.

AI-genereret stemningsbillede

Dit C-vitamin-shot

C-vitamin bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende hud. Betacaroten er et forstadie, som kroppen kan omdanne til A-vitamin.

Shotsene indeholder ikke tilsat kollagen eller retinol. De er mad, ikke en erstatning for hudpleje eller en varieret kost. Der loves ingen synlig hudeffekt af en portion.

Ca. 4 små shots · ca. 60 ml hver

1 lille appelsin, skrællet (ca. 100 g frugtkød)
1 kiwi, skrællet (ca. 75 g)
1 tsk. citronsaft
½ dl koldt vand, justér efter ønsket konsistens

Sådan gør du

1. Skær appelsin og kiwi i mindre stykker. Fjern eventuelle kerner fra appelsinen.
2. Blend frugten med citronsaft og vand, til blandingen er så glat som muligt.
3. Tilsæt lidt mere vand, hvis nødvendigt. Fordel i små glas, og nyd dem friske.

Det fine ved ingredienserne

Appelsin og kiwi er kilder til C-vitamin. Vitaminet er nødvendigt for kroppens normale kollagendannelse. Et frugtshot er dog ikke det samme som et kollagentilskud.

Du kan undlade citronsaften, hvis du foretrækker en mildere smag. Frugtens størrelse og blenderen påvirker udbytte og konsistens. Si ikke blandingen; behold gerne frugtkødet.

Fagligt grundlag: NIH Office of Dietary Supplements: Vitamin C.

Dit gyldne shot

Ca. 4 små shots · ca. 60 ml hver

1 lille gulerod (ca. 50 g), vasket og fintrevet
80 g moden mango i tern
1 dl appelsinjuice
2-3 spsk. koldt vand, justér efter behov

Sådan gør du

1. Kom den fintrevne gulerod i blenderen med mango, appelsinjuice og vand.
2. Blend grundigt, til konsistensen er så glat som muligt. En kraftig blender giver det fineste resultat.
3. Justér med lidt vand, og hæld i små glas. Nyd dem friske, gerne sammen med et måltid.

Betacaroten, ikke retinol

Gulerod og mango bidrager med betacaroten, som kroppen kan omdanne til A-vitamin. Det gør ikke drikken til en spiselig udgave af retinol-hudpleje. Vi kalder den derfor et betacaroten-shot.

Lav kun en lille portion ad gangen, og brug rene redskaber. Skyl frugten og guleroden før tilberedning. Opskrifterne skal ikke bruges som kosttilskud eller måltidserstatning. Undlad ingredienser, du ikke tåler.

Fagligt grundlag: MedlinePlus: Vitamin A.