

# Inspirationskväll - Gröna Smoothies/Raw Food

Onsdag 29 februari - Kl. 19.00 - Almunge station



Grön Smoothie – vad 17 är det för något?

... så himla gott!  
... gör kroppen glad och pigg!

Förutom det är de är lätta att göra & supernyttiga! Byt ut frukosten, lunchen, middagen eller ät som mellanmål!



*Raw food är en kosthållning som innebär att man äter rå vegetabilisk mat, med mycket färsk frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, örter, bladgrönsaker, torkade frukter, nötter, frön, säd, groddar och alger. Inget hettas upp över 42 grader – allt för att bevara maximalt med näring.*

Fokus för kvällen är gröna smoothies gjorda på bladgrönsaker, bär och frukt, fyllda av klorofyll, vitaminer, mineraler, enzymer och antioxidanter – och som kan varieras i det oändliga.

Vi mixar och provsmakar några olika varianter - detta varvas med kort teori kring Raw Food och smoothies och vad det kan göra för din hälsa. Vi gör också en raw food dessert och provsmakar powerbollar. Recept ingår.

**Föreläsare: Kina Söderlund**

**Entré: 100 kr inkl. provsmakning av smoothies, dessert och powerbollar.**

**Anmälan till 0174-21210 eller [www.sv.se/uppsala](http://www.sv.se/uppsala)**