



# BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

## KNOGLEYBYGGER (CALCIUM-SHOT)

### INGREDIENSER:

- 1 håndfuld frossen broccoli
- 1 lille håndfuld frisk eller frossen persille
- 1 spsk. Tahin
- 2 cm ananas uden skræl
- 1 stilk blegselleri
- ½ citron uden skræl
- 1 avokado
- 4 cm agurk
- 4 dl ris- eller mandelmælk
- 1 spsk. kvalitetsolie
- isterninger



### SÅDAN GØR DU:

Alle ingredienser blendes i cirka 1 minut.

#### Skab fundamentet med en frisk smag af citrus

Man kan ikke opbygge stærke knogler af sukkervand, toastbrød og fastfood. Lars Bo, fra High on life ([www.highonlife.dk](http://www.highonlife.dk)) anbefaler, at du køber de rigtige byggematerialer og samtidig nyder dette sunde fundament. Grønne grøntsager og Tahin har et gevaldigt højt indhold af calcium og bidrager derfor til stærke tænder og knogler. Spinat har et imponerende indhold af stærke antioxidanter som fx C-vitamin og caratenoider, der tilsammen toptuner dit immunforsvar og ligeledes hjælper med at opbygge stærke knogler. Citronen smager syrlig, men har en meget basisk og afgiftende indvirkning på kroppen.

Opskriften er leveret af Lars Bo, High on life