



# Porkkanasmoothie

Beetakaroteeni on luonnon antioksidantti, joka auttaa ihoa suojautumaan auringon UV-säteilyn tuottamilta vapailta radikaaleilta. Tällä porkkanasmoothiereseptillä saat rautaisannoksen näitä tärkeitä ihon suoja-aineita ja aurinko tervehtii sinua ystävällisemmin!

## NÄITÄ TARVITSET:

3 keskikokoista porkkanaa  
3 dl jogurttia  
2 rkl SAM juoksevaa luomuhunajaa

## VALMISTUS:

Pyöräytä ainekset sileäksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimella.