Häll upp en hälsokur!

7 ENKLA MJÖLKDRINKAR

Skånemejerier

Ett glas fullt av nyttigheter

Tänk, så enkelt det kan vara.

Börja med helt vanlig mjölk – naturprodukten som innehåller 18 av de 22 näringsämnen som vi behöver få i oss varje dag (mineraler som kalcium och magnesium och flera olika vitaminer).

Lägg sedan till blåbär eller jordgubbar för att komplettera med C-vitaminer och antioxidanter. Eller varför inte järnrika spenatblad och några fiberrika dadlar för lite extra sötma.

Starta mixern och på ett kick har du en härlig mjölkdrink klar. Perfekt som mellanmål tillsammans med en macka, en uppiggande dryck på frukost- eller brunchbuffén, eller helt enkelt en ovanligt hälsosam törstsläckare.

Skånemejeriers mjölk kommer från drygt 400 bönder i Skåne och södra Sverige som varje dag arbetar med att sätta kornas hälsa i fokus. Mår korna bra blir nämligen också mjölken bra!

Alla recept är beräknade för en portion.

BLÅBÄRSMJÖLK

Blåbär är rika på antioxidanter som skyddar kroppens celler.

3 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
1 dl frysta blåbär
1 msk riven kokos
¼ tsk vaniljpulver

Blanda allt i en mixer. Häll upp och servera.

TIPS! FRYSTA BÄR ÄR LIKA NYTTIGA SOM FÄRSKA.

GYLLENE MJÖLK

Gurkmeja innehåller kurkumin som motverkar inflammationer.

3 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
¼ tsk vaniljpulver
½ tsk gurkmeja
1 nypa malen svartpeppar
1 tsk honung

Blanda allt i en mixer. Häll upp och servera.

För extra kall mjölk mixa med ett gäng isbitar.

TIPS! KAN ÄVEN SERVERAS VARM.

KRYDDIG CHAIMJÖLK

Ingefära ökar blodflödet och sänker kolesterolvärdet.

3 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
½ tsk ingefära
½ tsk kanel
½ tsk kardemumma
½ tsk vaniljpulver
2 dadlar

Blanda allt i en mixer. Häll upp och servera.

För extra kall mjölk mixa med ett gäng isbitar.

HALLONMJÖLK MED INGEFÄRA

Dadlar är lättsmälta och rika på både kostfiber och mineraler.

3 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
1 dl frysta hallon
2 dadlar
½ tsk ingefära
2 tsk hackad mynta

Blanda allt i en mixer. Häll upp och servera.

JORDGUBBSMJÖLK MED LIME

Visste du att jordgubbar innehåller mer C-vitamin än apelsiner?

3 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
1 dl frysta jordgubbar
¼ tsk vaniljpulver
½ lime, saft och zest

Blanda allt i en mixer. Häll upp och servera.

KRYDDIG MJÖLKDRINK MED ÄPPLE

Äppelskalet är extra rikt på vitaminer och mineraler.

3 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
½ äpple
1 tsk kanel
½ tsk ingefära
½ tsk vanilj
2 dadlar

Blanda allt i en mixer. Häll upp och servera.

För extra kall mjölk mixa med ett gäng isbitar.

MATCHAMJÖLK MED SPENAT

Spenat innehåller massor med nyttigheter som järn och K-vitamin.

3 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
1 tsk matcha
1 näve babyspenat
2 dadlar

Blanda allt i en mixer. Häll upp och servera.

För extra kall mjölk mixa med ett gäng isbitar.

FÖR ALLA SMAKER OCH BEHOV

Skånemejerier erbjuder ett brett utbud av mjölk med olika fett-halter, KRAV-certifierad mjölk, laktosfri mjölk och ohomogeniserad mjölk. Gemensamt för all vår mjölk är att den kommer från gårdar i Skåne och södra Sverige som sätter kornas hälsa och välmående i fokus.

Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se

Art nr 10042-1