

## Cooling Smoothie

Det er sommer og vi nyter varmen! Denne smoothien kjøler deg ned i varmen. Oppskriften kombinerer gode sommerfrukter sammen med blåbær for ekstra antioksidanter. Dette er en drink som hele familien din kan nyte, så ta en fin saftig vannmelon og pisk opp en stor smoothie bowl!

Ingredienser:

3 «kopper» vannmelon

1/2 kopp blåbær

1 dråpe lime essensiell olje (kjøp her)

1 dråpe wild orange olje (valgfritt) (kjøp her)

3 kopper is

2 ss honning

Skjær vannmelon i biter. Kast alle de andre ingrediensene i din favorittblender og blend til den er jevn. Den gode tingen om smoothies er at du kan legge til så mye is eller vannmelon som du vil.

Doterra sine oljer kan tjene som en viktig komponent i en detox-behandling og fremme leverens helse.

Piff opp vannet ditt også ved å tilsette en dråpe eller to med feks lime, wild orange, lemon eller ginger (ingefær). Lag din egen te eller is-te!



Les mer om medlemskap i DoTerra her - og få oljene dine til innkjøpspris, få tilbud om 1 gratis olje i måneden, eller et av de store kvartalstilbudene hvor man får produkter med på et kjøp verdt kanskje over 700-1000 kr.