

# GADTOFT & VISHOLM

TEMA: CHAMPAGNE OG NYTÅRSGLITTER

ØSTERS  
SÅ ALLE KAN VÆRE MED

**Champagneguide**  
til nytårsfesten

**3 sukkerfrie  
desserter**

*I samarbejde med Good Good*

**NYTÅRS-  
INTERVIEW**

Med Lisbeth Østergaard





# BETA BASKER

En skrælllet appelsin  
50 g rødt peber  
50 g blomkålsris fra frost  
3-4 g ingefær  
60 g baby karotter fra frost  
50 g mango fra frost  
3-4 dl vand  
1 spsk neutral kokosolie

Ingefær har egenskaber som er anti-inflammatoriske. Rødtmen i huden vil dæmpes, hvis du får indholdet af ingefær i dine smoothies. Ingefær har også en positiv effekt på fordøjelsen, da den provokerer maven til at holde sig i gang.