



- 4 port
- Grönsaker, Mellanmål, Lättlagat, Raw food, Smala, Vegetariska, Smoothie

## GRÖN SMOOTHIE MED AVOKADO & SPENAT

En grön, krämig smoothie med avokado, äpple, citron, spenat och ingefära.

### Ingredienser

- 1 st avokado
- 1 st äpple
- 1 st citron
- 2 dl babyspenat
- 1 bit ingefära, färsk (*riven*)
- 2 dl vatten

### Gör så här

1. Gröp ur en avokado.
2. Skala och skiva ett äpple.
3. Skala och riv en bit ingefära i ett rivjärn.
4. Pressa saften ur en citron.
5. Skölj spenaten.
6. Tillsätt vatten och blanda alla ingredienser i en mixer.