

inköpslistan.se

Av: Andrea

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.