

SMOOTHIES

Med apelsin,
mango och
morot

Med äpple,
avokado
och spenat

Äpple, avokado och spenat

- 5 dl äppeljuice
- 50 g babyspenat
- 2 st avokado
- 25 g färsk ingefära
- 2 st lime

Gör så här

Skala ingefäran och riv tunt med rivjärn. Dela avokadon och gröp ur köttet. Mixa äppeljuice, spenat, ingefära och avokado. Pressa limen och smaka av med juicen.



Foto: Anders Nornsell

4 portioner à 1,5 dl – Serveras väl kylda!

Apelsin, mango och morot

- 5 dl apelsinjuice
- 1 dl morotsjuice
- 200 g mangotärningar (färsk el. fryst)
- 25 g färsk ingefära
- 2 st lime
- 5 blad mynta

Gör så här

Skala ingefäran och riv tunt med rivjärn. Mixa apelsinjuice, morotsjuice, mango, ingefära och mynta. Pressa limen och smaka av med juicen.