

Blåbærsmoothies

Opskrift til 2 skåle

Forberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

10 minutter

Ingredienser

- 5-6 kugler frossen grønkål
- 5-6 frosne jordbær
- 1/2 dl blåbær
- 1 spsk. citronsaft
- 4 store stykker ananas
- 1-2 spsk. nødder (mandler eller cashewnødder)
- 2 dl vand

Sådan gør du

Kom alle ingredienserne i en blender og kød til det er helt blendet ud

Kom det i skåle og server med sprød granola, granatæblekerner og friske blåbær