

Blåbærsmoothie med rødbede

Opskrift til 2 glas

Blåbærsmoothie med rødbede, en smuk lilla sag sammen fyldt med vitaminer og gode sager for huden. Jeg er selv begyndt at drikke utrolig mange smoothies, da det er så nem en måde at få mere grønt og sundhed ind på.

Tilberedelsestid

5 min

Samlet tid

5 min

Ingredienser

- 60 g rødbede
- 100 g ananas (jeg brugte det fra frost)
- 50 g frosne blåbær
- 1/4-1/2 citron (saften her fra)
- 2-5 g ingefær (skrællet)
- 1 spsk. hampefrø eller mandler
- 2-3 dl vand (alt efter hvor tynd du ønsker den)

Sådan gør du

1. Skyld rødbeden godt og skær enderne fra. Skær den i lidt mindre tern og kom det i en blender
2. Kom resterende ingredienser ved og blend godt. Nyd med det samme