

Greenie

Opskrift til 2 glas

Den bedste cremede greenie som skal serveres helt kold. Den er med både frugt og grøntsager, og den smager virkelig godt.

Tilberedelsestid

5 min

Samlet tid

5 min

Ingredienser

- 1 stor håndfuld frossen broccoli
- 4-5 kugler frossen spinat eller en god håndfuld frisk
- 1 avocado
- 1 æble
- 1 god håndfuld frisk mynte
- 5-6 bløde dadler (uden sten)
- 1 god stump frisk ingefær
- skallen fra 1/2 øko citron + saften fra en hel
- 6-7 valnødder
- 1 kop urtete
- 4 dl vand

Sådan gør du

1. Tag avocadoen ud af skrællen og fjern stenen
2. Fjern stenene fra dadlerne
3. Fjern skrællen fra ingefæren
4. Kom ellers det hele i en blender. Riv skallen af citronen og skær derefter kødet fri og kom i blenderen.
5. Giv det 1-2 minutter i blenderen og server iskold