

Grøn smoothie

Opskrift til 2 store glas

Forberedelsestid

5 minutter

Samlet tid

5 minutter

Ingredienser

- 6 kugler frossen grønkål (eller spinat)
- 1/2 banan
- 1/2 avocado
- 2 bløde dadler (uden sten)
- 2 spsk. citronsaft (eller limesaft)
- 1 lille håndfuld frisk basilikum
- 4-5 store stykker ananas (ca. 1 dl)
- 4 dl koldt vand

Sådan gør du

Fjern stenene fra dadlerne og kom disse og resten af ingredienserne i en blender. Kør til det er helt blendet ud og server iskolde.