

Grønkålssmoothie med ananas og citron

Opskrift til 2

Forberedelsestid

5 minutter

Tilberedelsestid

5 minutter

Samlet tid

10 minutter

Ingredienser

- 5-6 kugler frossen grønkål
- 1 håndfuld frossen spinat (ca. en lille dl)
- 1 god håndfuld ananas (jeg bruger 4 store stykker)
- 1/2-1 avocado alt efter hvor cremet du ønsker den
- 1 spsk. cashewnødder (kan undlades, brug evt. den hele avocado så)
- 1 spsk. citronsaft
- 2 bløde dadler (uden sten)
- 2 dl vand (mere for en tyndere og evt. lidt mindre, hvis din blender kan klare det - for en tyk)

Toppings

- 1 håndfuld sprød granola
- lidt mørk chokolade
- lidt granatæblekerner
- friske blåbær

Sådan gør du

- Start med at lave din smoothie ved at komme det hele i en blender. Stenene skal lige fjernes fra dadlerne, ellers er det bare at blende det hele sammen. Har du på forhånd ikke ananas og avocado i fryseren, skal du selvfølgelig lige have skåret det fri fra skald og sten.
- Hæld den cremede smoothie i en skål og kom dine toppings over. Her skal du have frigjort dine granatæblekerner fra selve granatæblet, skylle dine blåbær og hakke lidt mørk chokolade. Granolaen skal selvfølgelig også laves, hvis du ikke har sådan en. Jeg sørger altid for at have en på lager, så jeg altid har noget at toppe mine smoothies med.