

Havtornssmoothie

Opskrift til 2 store glas

Forberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

10 minutter

Ingredienser

- 1/2 dl havtornsaft (kan købes på flaske) ellers 1 håndfuld frossen havtorn
- 1-2 spsk. frisk ingefærsaft hvis du har det presset, ellers en stump ingefær på 2*2 cm
- 2 appelsiner (saften herfra)
- 1 avocado
- 1 håndfuld isterninger
- 4 dl havre- eller mandeldrik
- 4 bløde dadler (fjern stenene først)

Sådan gør du

1. Kom alle ingredienserne i en blender og kør til en cremet smoothie