

Ekstotisk gul sommersmoothie

Opskrift til 2 glas

Forberedelsestid

5 minutter

Tilberedelsestid

2 minutter

Samlet tid

7 minutter

Ingredienser

- saft fra 1/2 appelsin
- 1 gulerod
- en lille håndfuld frosne blomkålsris
- 1 god håndfuld ananas (du kan også bruge mango)
- 1/2 avocado
- 3-4 dl vand
- isterninger
- evt. en lille stump ingefær

Sådan gør du

1. Kom saften fra appelsinen ned i din blender
2. Fjern enderne fra guleroden, skyl den og skær den over en gang eller to – kom i blenderen
3. Hæld blomkålsris og ananas ned (bruger du ikke ananas fra frost, skal den selvfølgelig skæres ud først)
4. Kom avocado ved, her kan du både bruge frossen og almindelig frisk avocado
5. Kom vand og isterninger ved og evt. en stump ingefær hvis du synes
6. Blend helt cremet og hæld på glas