

Spinatsmoothie med blåbær og banan

Opskrift til 3

Blåbærsmoothie sødet med banan og dadler. Denne smoothie smager dejlig sødt, på trods af at der faktisk også er spinat og ærter her i. En nem måde at få lidt grøntsager i både dig selv og dine børn. Denne smoothie er cremet og lækker, det perfekte eftermiddags-“måltid”.

Forberedelsestid

5 min

Samlet tid

5 min

Ingredienser

- 1 håndfuld frisk spinat
- 100 g frosne blåbær
- 30 g frosne ærter
- 1 banan (jeg brugte en frossen)
- 6-7 mandler
- 5 bløde dadler (friske, dem man køber i papæske)
- 3-4 dl vand alt efter hvor tynd du ønsker den

Sådan gør du

1. Fjern stenene fra dadlerne
2. Kom alle ingredienserne i en blender og køр rundt