

Grøn smoothie med ananas og agurk

Opskrift til 2 store glas

En frisk og yderst sund grøn smoothie. Du kan evt. komme banan i og undlade 1 dl vand – så har du en lækker tyk og cremet “yoghurt” lige til at komme granola på.

Forberedelsestid

5 minutter

Samlet tid

5 minutter

Ingredienser

- 50 g edamamebønner (fra frost, de pillede)
- 2 firkanter frossen spinat
- 10 mandler
- 100 g ananas (gerne frossen)
- 60 g agurk
- 10 g persille (kan undlades, men det kan ikke rigtig smages og det er super sundt)
- 2-3 dl vand alt efter hvor tynd du ønsker den
- evt. 1 banan (kom vi ikke i her, men jeg elsker den måde det søder på og giver en cremet smoothie)

Sådan gør du

1. Kom det hele i en blender og kør rundt til det er helt blendet og lækkert i konsistensen