

Grön Smoothie



10 port

Ingredienser

1,0 st Banan medelstor (SLV)

1,0 st Avokado (SLV)

65,0 gram Babyspenat

100,0 gram Grönkål (SLV)

3,0 tsk Gurkmeja torkad mald

200,0 gram Ingefära färsk i bit

8,0 klyfta Citron (SLV)

2,0 st Apelsin medelstor (SLV)

3,0 tsk Spirulina, torkad

14,0 dl Vatten kranvatten (SLV)

2,0 st Äpple Golden delicious Granny Smith grönt (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Detta recept räcker till 2 l smoothie = 2 vacuumglasflaskor. Per portion ca 2 dl.
Förvaras kallt.

Näring per 100 g	Näring per portion
35 kcal	101 kcal
0,8 g protein	2,3 g protein
1,0 g fett	2,9 g fett
5,3 g kolhydrater	15,1 g kolhydrater

