



Grønn vidundersmoothie med appelsin og banan

Ingredienser

- ♥ 2 dl ferskpresset appelsin- eller klementinjuice
- ♥ 1 god neve spinatblader
- ♥ 1 liten, godt moden banan (eller halv middels/stor banan)

Fremgangsmåte



Ha appelsinjuice og spinatblader i blenderen. Topp med bananbiter.

Kjør alle ingrediensene sammen til en grønn og klumpfri smoothie.

Smoothien er klar!

Tips

- ♥ Bruk skikkelig godt moden banan for å få søt smak på smoothien (det går greit å bruke frosne bananbiter). Jeg brukte denne gangen dessuten presset saft fra klementiner, som også ga deilig søt smak. Det går greit å bruke ferdigkjøpt appelsinjuice også, men presset appelsinsaft smaker helt klart best!
- ♥ Server smoothien helt fersk og nylaget. Det er deilig å ha noen isbiter i glasset!
- ♥ Det går fint an å lage grønn smoothie av bare appelsinjuice og spinatblader.

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/node/22275>