

Grönkålssmoothie med kokosvatten & granatäpple

2 port.

Ingredienser:

1 dl grönkål
1 st banan
0,5 st granatäpple
5 st dadlar,
urkärnade
1 dl kokosvatten från
färsk kokosnöt
2 msk kokosflingor

Gör så här:

Tvätta grönkålen och bryt i mindre bitar. Skala bananen. Pressa ur saften ur ett halvt granatäpple i en juicepress. Gör ett hål i den färska kokosnöten och håll upp 1.dl i en mixerskål. Skrapa ut 2 msk kokoskött ur nöten och lägg i mixerskålen. Tillsätt de övriga ingredienserna och mixa till en slät smoothie.



Grönkålssmoothie med kokosvatten & granatäpple

2 port.

Ingredienser:

1 dl grönkål
1 st banan
0,5 st granatäpple
5 st dadlar,
urkärnade
1 dl kokosvatten från
färsk kokosnöt
2 msk kokosflingor

Gör så här:

Tvätta grönkålen och bryt i mindre bitar. Skala bananen. Pressa ur saften ur ett halvt granatäpple i en juicepress. Gör ett hål i den färska kokosnöten och håll upp 1.dl i en mixerskål. Skrapa ut 2 msk kokoskött ur nöten och lägg i mixerskålen. Tillsätt de övriga ingredienserna och mixa till en slät smoothie.



Grönkålssmoothie med kokosvatten & granatäpple

2 port.

Ingredienser:

1 dl grönkål
1 st banan
0,5 st granatäpple
5 st dadlar,
urkärnade
1 dl kokosvatten från
färsk kokosnöt
2 msk kokosflingor

Gör så här:

Tvätta grönkålen och bryt i mindre bitar. Skala bananen. Pressa ur saften ur ett halvt granatäpple i en juicepress. Gör ett hål i den färska kokosnöten och håll upp 1.dl i en mixerskål. Skrapa ut 2 msk kokoskött ur nöten och lägg i mixerskålen. Tillsätt de övriga ingredienserna och mixa till en slät smoothie.



Grönkålssmoothie med kokosvatten & granatäpple

2 port.

Ingredienser:

1 dl grönkål
1 st banan
0,5 st granatäpple
5 st dadlar,
urkärnade
1 dl kokosvatten från
färsk kokosnöt
2 msk kokosflingor

Gör så här:

Tvätta grönkålen och bryt i mindre bitar. Skala bananen. Pressa ur saften ur ett halvt granatäpple i en juicepress. Gör ett hål i den färska kokosnöten och håll upp 1.dl i en mixerskål. Skrapa ut 2 msk kokoskött ur nöten och lägg i mixerskålen. Tillsätt de övriga ingredienserna och mixa till en slät smoothie.

