

pak Choi piña Colada smoothie

Här har vi använt oss av **EKO**logiska frukter och grönsaker för en ännu nyttigare smoothie.

Ingredienser:

1 st ananas färsk, medelstor
0,5 st pak choi
1 st lime, saften av
4 st dadlar medjool
1,5 dl kokosmjölk eller efter smak o tycke

Gör så här:

Skala ananasen och avlägsna rotstocken i mitten. Dela grovt. Skär av den nedersta biten '(fästet)' på Pak soi-ståndet. Spara de innersta, spåda stjälkarna till dekoration. Dela grovt. Kärna ur dadlarna. Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät smoothie. Dekorera med de sparade stjälkarna.



pak Choi piña Colada smoothie

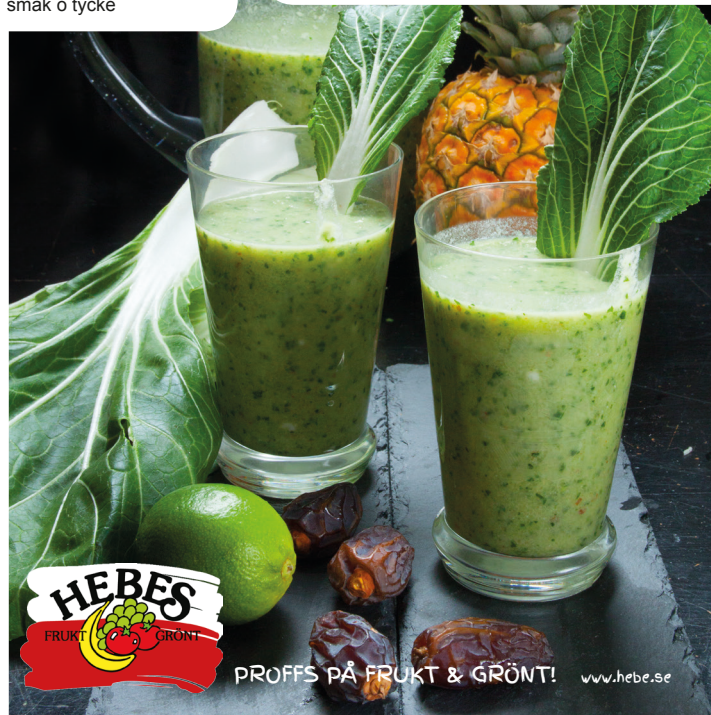
Här har vi använt oss av **EKO**logiska frukter och grönsaker för en ännu nyttigare smoothie.

Ingredienser:

1 st ananas färsk, medelstor
0,5 st pak choi
1 st lime, saften av
4 st dadlar medjool
1,5 dl kokosmjölk eller efter smak o tycke

Gör så här:

Skala ananasen och avlägsna rotstocken i mitten. Dela grovt. Skär av den nedersta biten '(fästet)' på Pak soi-ståndet. Spara de innersta, spåda stjälkarna till dekoration. Dela grovt. Kärna ur dadlarna. Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät smoothie. Dekorera med de sparade stjälkarna.



pak Choi piña Colada smoothie

Här har vi använt oss av **EKO**logiska frukter och grönsaker för en ännu nyttigare smoothie.

Ingredienser:

1 st ananas färsk, medelstor
0,5 st pak choi
1 st lime, saften av
4 st dadlar medjool
1,5 dl kokosmjölk eller efter smak o tycke

Gör så här:

Skala ananasen och avlägsna rotstocken i mitten. Dela grovt. Skär av den nedersta biten '(fästet)' på Pak soi-ståndet. Spara de innersta, spåda stjälkarna till dekoration. Dela grovt. Kärna ur dadlarna. Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät smoothie. Dekorera med de sparade stjälkarna.



pak Choi piña Colada smoothie

Här har vi använt oss av **EKO**logiska frukter och grönsaker för en ännu nyttigare smoothie.

Ingredienser:

1 st ananas färsk, medelstor
0,5 st pak choi
1 st lime, saften av
4 st dadlar medjool
1,5 dl kokosmjölk eller efter smak o tycke

Gör så här:

Skala ananasen och avlägsna rotstocken i mitten. Dela grovt. Skär av den nedersta biten '(fästet)' på Pak soi-ståndet. Spara de innersta, spåda stjälkarna till dekoration. Dela grovt. Kärna ur dadlarna. Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät smoothie. Dekorera med de sparade stjälkarna.

