

Grönkålssmoothie med apelsin, ingefära, mango & äpple!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Grönkålssmoothie med apelsin, ingefära, mango & äpple

2 port.

Ingredienser:

1 dl grönkål färsk, strimlad
1 st äpple litet, skalad och
hackat
1/2 st mango-skalad och
skuren
1 st apelsinsaften av
2 cm ingefära riven

Gör så här:

Strimla grönkålen och pressa
apelsinen.

Skala, kärna ur och dela äpplet i
mindre bitar.

Halvera mangon längs med kärnan
och skala den. Skär den i mindre
bitar.

Riv ingefäran.

Kör alla ingredienserna i en mixer till
en slät smoothie.