

Grönkålssmoothie med apelsin, ingefära, mango & äpple

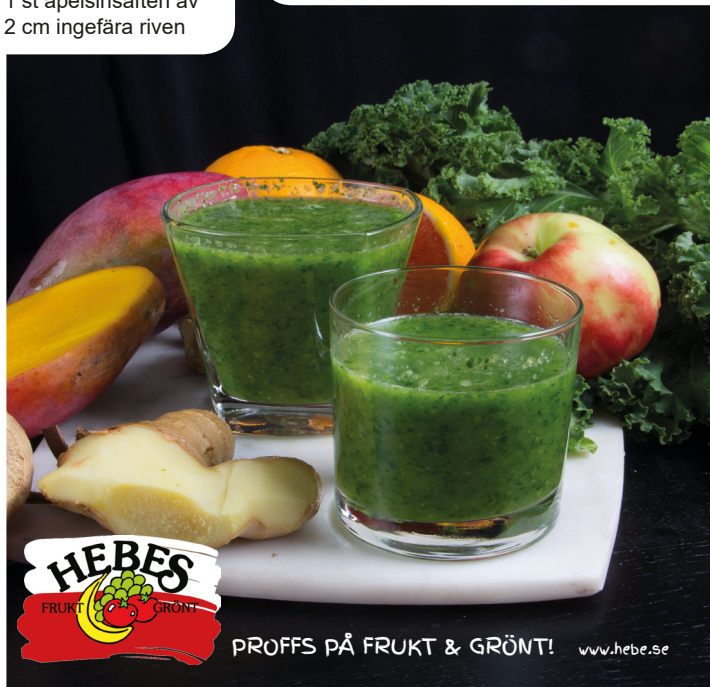
2 port.

Ingredienser:

1 dl grönkål färsk, strimlad
1 st äpple litet, skalad och hackat
1/2 st mango-skaldad 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.



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-skaldad 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.



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-skaldad 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.



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-skaldad 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.

