

Banansmoothies

1 person

Ingredienser:

Röd banansmoothie

- 2 st bananer
- 1 pkt hallon
- 1 st apelsinrt, saften
- 1 dl mandelmjök

Grön banansmoothie

- 2 st bananer
- 2 st kiwi
- 50 g babyspenat
- 1 dl mandelmjök

Gul banansmoothie

- 2 st bananer
- 1 st mango, mogen
- 1 dl mandelmjök

Gör så här:

Tvätta, skala och skär frukterna i mindre bitar.

Mixa alla ingredienser en mixer.



Banansmoothies

1 person

Ingredienser:

Röd banansmoothie

- 2 st bananer
- 1 pkt hallon
- 1 st apelsinrt, saften
- 1 dl mandelmjök

Grön banansmoothie

- 2 st bananer
- 2 st kiwi
- 50 g babyspenat
- 1 dl mandelmjök

Gul banansmoothie

- 2 st bananer
- 1 st mango, mogen
- 1 dl mandelmjök

Gör så här:

Tvätta, skala och skär frukterna i mindre bitar.

Mixa alla ingredienser en mixer.



Banansmoothies

1 person

Ingredienser:

Röd banansmoothie

- 2 st bananer
- 1 pkt hallon
- 1 st apelsinrt, saften
- 1 dl mandelmjök

Grön banansmoothie

- 2 st bananer
- 2 st kiwi
- 50 g babyspenat
- 1 dl mandelmjök

Gul banansmoothie

- 2 st bananer
- 1 st mango, mogen
- 1 dl mandelmjök

Gör så här:

Tvätta, skala och skär frukterna i mindre bitar.

Mixa alla ingredienser en mixer.



Banansmoothies

1 person

Ingredienser:

Röd banansmoothie

- 2 st bananer
- 1 pkt hallon
- 1 st apelsinrt, saften
- 1 dl mandelmjök

Grön banansmoothie

- 2 st bananer
- 2 st kiwi
- 50 g babyspenat
- 1 dl mandelmjök

Gul banansmoothie

- 2 st bananer
- 1 st mango, mogen
- 1 dl mandelmjök

Gör så här:

Tvätta, skala och skär frukterna i mindre bitar.

Mixa alla ingredienser en mixer.

