

# Smoothie med blåbär, äpple och dadlar



Läs mer och hitta recept  
på [www.hebe.se](http://www.hebe.se) eller  
scanna in QR-koden.



# Smoothie med blåbär, äpple och dadlar

1 pers

## Ingredienser:

1 dl blåbär  
1 st äpple  
1-2 st dadlar  
2,5 dl havredryck  
1 tsk ingefära, valfri

## Gör så här:

Mixa alla ingredienser i en mixer.  
Servera.