

# 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.



# 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.



# 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.



# 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.

