

Bleksellerismoothies

1 port.

Ingredienser:

Gul smoothie

- 1 st blekselleri, stjälk
- 1 dl ananas, färsk, skalad o hackad
- 1 st banan, skalad
- 0,5 dl päron, skalat o urkärnat
- 0,5 dl mandelmjök
- 1 tsk honung

Grön smoothie

- 1 st blekselleri, stjälk
- 2 dl babyspenat
- 2 msk mynta, färsk
- 1 dl mandelmjök
- 0,5 st grape, fruktköttet
- 2 dl ananas, färsk, skalad o hackad
- 0,5 st avokado, skalad o urkärnad

Gör så här:

Mixa alla ingredienser till den smoothie du väljer i en mixer. Servera.



Bleksellerismoothies

1 port.

Ingredienser:

Gul smoothie

- 1 st blekselleri, stjälk
- 1 dl ananas, färsk, skalad o hackad
- 1 st banan, skalad
- 0,5 dl päron, skalat o urkärnat
- 0,5 dl mandelmjök
- 1 tsk honung

Grön smoothie

- 1 st blekselleri, stjälk
- 2 dl babyspenat
- 2 msk mynta, färsk
- 1 dl mandelmjök
- 0,5 st grape, fruktköttet
- 2 dl ananas, färsk, skalad o hackad
- 0,5 st avokado, skalad o urkärnad

Gör så här:

Mixa alla ingredienser till den smoothie du väljer i en mixer. Servera.



Bleksellerismoothies

1 port.

Ingredienser:

Gul smoothie

- 1 st blekselleri, stjälk
- 1 dl ananas, färsk, skalad o hackad
- 1 st banan, skalad
- 0,5 dl päron, skalat o urkärnat
- 0,5 dl mandelmjök
- 1 tsk honung

Grön smoothie

- 1 st blekselleri, stjälk
- 2 dl babyspenat
- 2 msk mynta, färsk
- 1 dl mandelmjök
- 0,5 st grape, fruktköttet
- 2 dl ananas, färsk, skalad o hackad
- 0,5 st avokado, skalad o urkärnad

Gör så här:

Mixa alla ingredienser till den smoothie du väljer i en mixer. Servera.



Bleksellerismoothies

1 port.

Ingredienser:

Gul smoothie

- 1 st blekselleri, stjälk
- 1 dl ananas, färsk, skalad o hackad
- 1 st banan, skalad
- 0,5 dl päron, skalat o urkärnat
- 0,5 dl mandelmjök
- 1 tsk honung

Grön smoothie

- 1 st blekselleri, stjälk
- 2 dl babyspenat
- 2 msk mynta, färsk
- 1 dl mandelmjök
- 0,5 st grape, fruktköttet
- 2 dl ananas, färsk, skalad o hackad
- 0,5 st avokado, skalad o urkärnad

Gör så här:

Mixa alla ingredienser till den smoothie du väljer i en mixer. Servera.

