

## ENERGISMOOTHIE

Denna smoothie ger bra med energi och antioxidanter och man får i sig både frukt och grönsaker. Linfrö hjälper magen att fungera vilket är bra om man har problem med förstoppning. Avocado innehåller nyttiga fetter och gör drycken mer energität.

Portioner: 7 dl

- 1 banan
- 1 avokado
- 2 cm ingefära
- 4 dl vatten
- 1 äpple
- 1 msk linfrö
- 65 g spenat
- ev 1 nypa salt

Så här gör du:

Detta recept är gjort för 7 dl portioner, önskar du mindre mängd är det bara att halvera ingredienserna.

- Skala bananen. Dela, kärna ur och gröp ur köttet ur avokadon. Riv ingefäran.
- Mixa alla ingredienser i en mixer.

För alla

Fri från ägg, gluten, laktos och mjölkprotein.