

Antioxidant-rig smoothie



Antioxidant-rig smoothie

- 1 banan

- 3 dl mandelmælk, uden sukker
- 1 stor håndfuld babyspinat
- Ca. 10 pekannøddekerner
- 1 tsk. greens, fx fra Pukka eller High on Life
- 1 håndfuld blåbær
- 1 håndfuld hindbær
- 1 håndfuld jordbær
- (evt. frosne bær)

Kom alle ingredienserne i en blender eller foodprocessor og blend til en cremet, ensartet smoothie.