

Smoothie bowl med kiwi og æble

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Skræl broccolistok og kiwi. Fjern kerner fra citron. Skær frugt og grøntsager i mindre stykker.

Blend alle ingredienser sammen.

Kom smoothien i en lille skål. Top med friske bær og hakkede mandler.

Ingredienser

3 klumper spinat, fra frost

1 håndfuld broccolibuketter eller 1
broccolistok

1 grønt æble, Granny Smith

1 kiwi

1/4 lille usprøjtet citron med skal og hvidt

1/2 - 1 cm ingefær

Vand

Topping: Jordbær, blåbær og mandler