

Smoothie bowl med æble og ananas

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Skræl broccolistok. Skær frugt og grøntsager i mindre stykker.

Blend alle ingredienser sammen.

Kom smoothien i en lille skål. Top med blåbær og chiafrø.

Ingredienser

3 klumper spinat, fra frost

5 ananastern, fra frost

1 håndfuld broccolibuketter eller 1
broccolistok

1 grønt æble, Granny Smith

Saft af 1/2 lime

1/2 - 1 cm ingefær

Vand

Topping: Blåbær og chiafrø