



ÄPPL- & PÄRONSMOOTHIE

med citron, spenat & kokosolja

Ingredienser:

½	äpple
½	päron
1	banan
1	selleristjälk
1 tsk	rivet citronskal (ekologiskt)
1 msk	citronjuice (färsk)
1 näve	babyspenat
1 msk	kokosolja
	vatten

Så här gör du:

Häll i alla ingredienser i en blender. Häll i så mycket vatten som du tycker blir bra. Det beror på hur tjock du vill att din smoothie ska vara. Mixa tills det är en slät smoothie.

Vill du ha lite mer matigt kan du ha i en halv avokado också. Eller varför inte testa med lite ingefära också!

Citronskal hjälper
levern att detoxa!