

SUPERGRÖN SMOOTHIE



Ingredienser

½ gurka

1-2 stjälkselleristänger

2 nävar med bladgrönt tex
spenat, grönkål, persilja mm

1 äpple

1 avokado

½ fänkål

1 tsk kokosolja

vatten

Gör så här

Lägg alla ingredienser i en blender. jag brukar lägga i de mjukaste först, eftersom min blender inte är så supereffektiv.

Häll i vatten och mixa. Börja med en liten mängd och öka på tills du har en konsistens som du gillar.

Grönt är skönt

Gröna blad och grönsaker är fulla med skyddande ämnen som vitaminer, mineraler, spårämnen, enzymer, flavonoider, klorofyll och fyto kemikalier. och dessutom mycket fibrer!