

SuperSmoothien



Ingredienser (1 pers)

- 1-2 dl Bär, tex blåbär, vinbär eller andra färgglada bär.
- 1 Banan
- 1 Päron eller Äpple
- 2-3 dl Bladgrönt, tex spenat, krispsallad, ruccola **eller** ½ tsk chlorella, spirulina eller nässelpulver
- 1 msk Citronjuice, färskpressad
- ½ Avokado
- 1 tsk Kokosolja
- 2 msk Chiafrön blötlagda i 4 msk vatten i tio min **eller** 2 msk hampfrön
- 2 msk Risprotein (om du vill ha lite mer protein, ej nödvändigt)
- 2-3 dl Vatten, beroende på hur tjock du vill ha den

Instruktioner

Lägg alla ingredienser i en blender. Mixa tills det är en slät smoothie. Ha i mer vatten om du vill ha en tunnare variant. Njut!

Njut!

Kommentera gärna om du gillar receptet!

Kommentera