

på tallriken

Grön, skön smoothie av spenat, ingefära, mango & citron



Till 2 portioner (2 stora glas)

- 1 påse (70 g) färsk spenat
- 1 citron
- 2 msk skalad och mixad färsk ingefära
- 1 påse fryst mango eller 2 färska
- 2-3 dl vatten

Gör så här:

1. Skala och mixa ingefäran , lägg sen i spenaten och lite vatten.
2. Mixa en kort stund och håll därefter i citronsaften, mangon och resterande vatten.
3. Kör tills allt är ordentligt mixat. Kyl innan servering. Använder du fryst mango blir ju smoothien iskall automtiskt och klar att avnjutas.
4. Håll upp i glas. Håller sig i kylskåp 1-2 dagar.

Prova gärna att även lägga i äpple, apelsin , banan eller selleri.