

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

GREEN KARMA



DAG 5 på 7 Dages Sundhedsboost

Hvis du ønsker at få serveret grønne vitaminbomber, kan du starte med at forkæle folk omkring dig. Det, vi sender ud, kommer nemlig altid tilbage. Det kan ganske enkelt ikke betale sig at behandle andre dårligt.

Her er ihvertfald en mulighed for at forkæle dig selv og dine medmennesker med denne lækre og eksotiske smagskombination. Mynteblade gør opskriften frisk, passionsfrugterne giver den knaseffekt, og kombinerer vi begge dele med smagen af kiwi, ja så bliver det ikke meget bedre.

Ingredienser:

- 2 passionsfrugter
- 1 avocado
- En håndfuld frisk eller frossen spinat
- 10 mynteblade
- 1 banan
- 2 kiwier uden skræl
- 2 dl ris-, mandel- eller sojamælk

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser og tilføj mere mælk, hvis du ønsker en mere flydende konsistens. Tilsæt evt. en tsk. 'Greens by High on Life' og blend igen et par sekunder. Rør olien manuelt i til sidst. Jeg spiser ofte denne smoothie med 'drys' på.