

## **Kickstartfrukost med grön smoothie, morotsdryck & nyttiga scones**

### **Grön smoothie**

65 gram bladspenat  
1 stjälk blekselleri  
1 st avokado  
1 st grönt äpple  
1 st citron  
1 bit ingefära  
vatten  
isbitar

### **Morotsdryck**

2 st stora morötter  
1 st blodgrape  
1 bit ingefära  
1 tsk gurkmeja  
1 krm svartpeppar  
vatten  
isbitar

### **Nyttiga scones**

4.5 dl rågmjöl  
2 tsk bakpulver  
0.5 tsk salt  
0.5 dl olivolja  
2 dl filmjöl