



SMOOTHIE

Kiwi- och spenatsmoothie

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **10 min** Portioner: **1**



Kiwi, frukt & spenat i en härligt grön och skön smoothie.



INGREDIENSER

2 mogna frysta bananer, skurna i skivor
1 dl fryst mango
75 g färsk baby spenat
2 skalade kiwi, zespri green kiwifruit
1.5 dl kallt vatten, ca

Topping

t ex toppa med pumpakärnor, chiafrön, bee pollen och physalis

GÖR SÅ HÄR

1

Lägg i alla ingredienser i blendern och mixa till en slät konsistens. Häll upp i glas och toppa med pumpakärnor, chiafrön, bee pollen och physalis.