Grønn fruktsmoothie med agurk

Ingredienser



♥ 3 dl eplejuice
♥ 1/4 fersk ananas
♥ 1 pære
♥ 2 kiwi
♥ 10-15 cm agurk
♥ 1-2 persilledusker
♥ 1 neve spinatblader
- -
♥ 4-5 isbiter

Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene. Skrell og del opp frukten i biter. Gjør det samme med agurken.

Start med å ha eplejuice i en blender. Tilsett deretter frukten og agurk. Ha oppi persille (ikke stilken) og en neve spinatblader.

Kjør til du får en jevn smoothie.

Hell på glass og ha i isbiter. Serveres straks.

Tips

♥ Det er ikke så nøye akkurat hvor mye du tar av hver av ingrediensen. Prøv deg frem til den smaken du liker best. Jeg synes det er godt med skikkelig fruktsmak og bruker derfor en god del fruktbiter i tillegg til spinat, persille og agurk.

♥ Ikke bli skremt av å ha oppi en neve spinatblader. Spinat gir masse næringsstoffer og sterkest grønnfarge, men gir ikke særlig mye smak til smoothien.

♥ Se også oppskrift på Grønn vidundersmoothie med appelsin og banan.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/gronn-fruktsmoothie-med-agurk