Detox-smoothie med grapefrukt, jordbær og mango

Ingredienser



♥ 4 grapefrukt (gjerne rød)
♥ 300 g mango (frosne biter)
♥ 300 g jordbær (frosne)

Fremgangsmåte

Press saften fra grapefrukten. Ha grapefruktjuicen i en blender.

Tilsett frosne jordbær- og mangobiter.

Kjør blandingen sammen til en tykk og kald smoothie.

Serveres straks.

Tips

♥ Rød grapefrukt er litt søtere enn gul grapefrukt, så bruk det hvis du får tak i. Grapefruktjuice kan også brukes. Dette blir uansett en nokså syrlig smoothie, og det er slik den skal være.

♥ Merk at frosne jordbær- og mangobiter er nokså harde. Hvis du ikke har en veldig god blender, lønner det seg å la bitene tine litt før du kjører smoothien sammen.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/detox-smoothie-med-grapefrukt-

jordbaer-og-mango