



Din sundhed, kommer indefra <3

Samos Green smoothie

1 person

Ingredienser

30 g mandel
1 lille håndfuld persille
1 håndfuld babyspinat
1 æble, (100 g)
75 g agurk
1 lille avocado
75 g broccoli, dybfrost
1 alm kiwi
1 spsk. ærteprotein, Natur drogeriet (1 spsk.)
2 spsk hampefrøolie, øko, Urtekram

Næringsindhold pr. person:

Kcal: 723
Protein: 17 g
Fedt: 54 g
Kulhydrat: 32 g

Fremgangsmåde

Sådan gør du:

Læg mandlerne i blød i vand natten over.

Mandler kværnes med mynten.

Spinat og æble, juices og det hele blendes sammen.

Velbekomme :)

Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhøre Vælg det gode liv og må ikke videregives efter køb - De er dækket af Copyright® lovgivningen.

Skulle det alligevel ske, vil det betyde at der efter gældende lovgivning, vil blive fremsendt en faktura lydende på kr. 1000.- pr. videregivet uge kostplan + kr. 250.- for hver videregivet opskrift, alternativ anmeldes dette for tyveri.