



OPSKRIFT

Rødbede-smoothie med blåbær



Klar på: 5 minutter

Forberedelse: 5 minutter

Til: 2 personer

Ingredienser

- 4 små rødbeder
- 1 halv frossen banan (eller 3-4 dadler)
- 1 avocado
- 2-3 dl havremælk (eller anden plantemælk)
- et par cm frisk ingefær
- 1 ½ dl frosne blåbær

Tilberedning

1. Blend alle ingredienser i en blender.

Tip!

Brug de bær, du bedst kan lide; blåbær, jordbær eller hindbær. Tilsæt gerne lidt frisk pebermynte for en frisk smag.