



OPSKRIFT

Smoothie med asparges og mynte



Klar på: 5 minutter

Forberedelse: 5 minutter

Til: 2 personer

Ingredienser

- 1 dl soyamælk (eller anden plantemælk)
- 10 cm agurk
- ½ avocado
- 30 g asparges
- 1 appelsin
- 100 g frossen mango
- et par cm frisk ingefær
- frisk mynte

Tilberedning

1. Blend alle ingredienser i en blender. Hele appelsinen skal med (undtaget skallen) - ikke kun saften af den

Tips - stop madspild!

Brug gerne den træede ende af aspargesen, den som man normalt kasserer. Den smager lige så godt som toppen, når man blander den i en smoothie.