

# Grön Smoothie med spenat & ananas

## INGREDIENSER

- 10%Frost mango
- 40%Frost ananas
- 50% babyspenat(helst färsk)
- 1st Lime
- ½st Citron
- Kvistar färsk mynta
- 3-4dl tropiskjuice
- vatten

## GÖR SÅ HÄR

1. Lägg 10% fryst mango,40% frysta ananas och 50% färsk babyspenat. OBS! Använd färsk spenat annars blir smoothies snabbt brun.
2. Addera 0,5 - 1 lime + ca 0,5 citron klyfta och skär bort skalet kör med fruktkött och allt.
3. Addera några kvistar färskmynta.
4. Häll på lite vatten
5. Mixa frukten, mynta & citrus slät.
6. Fyll på med tropiskjuice ca 3-4dl. Obs rör ner juicen för att minska att smoothien bli allt för skummig.

**Tips!** Smoothie kan skumma & sjunk ihop efter att du har fyllt upp i koppa. För att undvika detta, låt smoothie stå en stund i mixer innan du häller upp.  
Tänk på att skaffa blender som klarar is, står alltid på förpackning.