

Hälsosmoothie

Recept på Smoothie

(Två portioner)

- 1 morot
- 1 apelsin
- 1 cm färsk ingefära
- 1 dl vatten
- ¼ mango



Gör så här:

Skala moroten och skär i tunna slantar. Pressa apelsinerna, och lägg i blendern. Lägg i morotsslantarna. Mixa i ca 1-2 minuter, tills det inte är några bitar längre. Riv ingefära och lägg i. Lägg i mango. Mixa till helt slätt.

Slå upp i glas och servera!