

Grøn nærende smoothie (ALLE)

INGREDIENSER (2 PERS)

En håndfuld mandler
En spsk chiafrø
En håndfuld spinat
Et par stængler mynte
Et par stængler grønkål
En par cm ingefær uden skræl
En avocado
Saften fra en citron
2 frosne bananer
[for flere proteiner kan du tilsætte edamamebønner]

Top op med vand [kapha], eller rismælk/havremælk [vata og pitta]

FREM GANGSMÅDE

- Bland alle de tørre ingredienser og top derefter op med væske indtil passende konsistens for dig !
- Blend hele molevitten

