**SPINATSMOOTHIE**

[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=L0E1Ekru&id=8835900222CDA9E37645AE5A901A3D0F290B7E7D&thid=OIP.L0E1Ekruw5t5340LsYq2pgHaFN&q=bilder+spinat&simid=607998085084610700&selectedIndex=0)1 pose frossen spinat

2 epler (el. Banan/en av hver)

3-4 skiver ingefærrot

Litt vann hvis du ønsker tynnere smoothie.

**KREMET BLÅBÆRSMOOTHIE**

[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=KoqhASv7&id=E915CD82DA96DD725E2263C9A24D1E52EE390EEA&thid=OIP.KoqhASv7BgV3NF9AoMJiOAHaF6&q=bilder+bl%c3%a5b%c3%a6r&simid=608034330330270586&selectedIndex=5)1 ¼ dl eplesaft

1 ¼ dl yoghurt naturell

1 banan, skåret i skiver og frosset

175 g frosne blåbær

(til pynt: hele friske bær på cocktailpinner)

**GULROT- OG ANANASKUR**

En håndfull knust is

2 gulrøtter, grovhakket

125 g hermetiske ananasbiter i usøtet saft, avrent

1 ¼ dl ananassaft. Avkjølt

(til pynt: staver eller skiver med slangeagurk)

**BRINGEBÆRSMOOTHI m/linfrø, havregryn/valnøtter**

Ca 1 dl kalde/halvtinte bringebær

½ banan

1 ts linfrø

2 ss havregryn/valnøtter

1 dl eplejuice

2-3 ss yoghurt

**KREMET JORDBÆRSMOOTHIE**

150 g frosne jordbær

1 dl husholdningsfløte

2 dl kald melk

1 ss melis

**EN GRØNN EN**

1 moden avocado

½ sitron

1 kiwi

2 dl eplejuice

½ agurk

1 god håndfull ferdig vasket babyspinat

½ ts finrevet ingefærrot

**TROPISK SOL**

Kjøttet av ½ mango

½ ts finhakket ingefærrot

5-6 blader frisk mynte

½ banan

2 dl appelsinjuice

Knuste isbiter