

Ananas smoothie med ingefära och mynta

ANANAS SMOOTHIE MED INGEFÄRA OCH MYNTA

Ger 1 smoothie

TILLAGNINGSTID:

5 minuter

200 g	ananas
1 st	banan
2 dl	kokosmjölk
1 tsk	färskriven ingefära
Några blad	mynta

HUSGERÅD

Måttats

Mixer

alt. Stavmixer

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp, Bagaren & Kocken och Cervera.

Ananas smoothie med ingefära och mynta

Ananas smoothie

Med sin friska smak av ananas och antiinflammatoriska egenskaper med ingefära och mynta blir denna Ananas smoothie en god boost för kroppen.

Myntan verkar även lugnande för magen och främjar matsmältningen vilket ger en extra effekt i denna smoothie.

Smoothies med variation

Blåbär, hallon, avokado, banan, spenat, kokos, kaffe, mango... Ja, när det kommer till att göra en riktigt god smoothie är variationen enorm!

Här i Paleoskafferiet finns flera goda smoothierecept och vi kan rekommendera:

- [Grön hälsosmoothie](#)
- [Kaffesmoothie](#)
- [Blåbärssmoothie](#)
- [Hallonsmoothie](#)

En bra mixer!

Det är så smidigt att ta fram sin mixer och göra en god smoothie att avnjuta till frukost, mellanmål, i solen på balkongen eller ta med på promenaden.

Denna fina mixer från Wilfa är perfekt när du vill krossa fryst frukt eller is och andra ingredienser till din smoothie! Den tar sig även enkelt igenom frön och nötter vilket är toppen när du ska göra pesto eller [nötsmör](#).



**Smidigt och enkelt
Köp en bra mixer!**

KLICKA HÄR

Ananas smoothie med ingefära och mynta

Nästa gång du vill njuta av en god smoothie så testa denna goda Ananas smoothie med ingefära och mynta!

Så här gör du

- Lägg ner samtliga ingredienser i en mixerkanna
- Mixa i en mixer, eller med hjälp av en stavmixer, till en slätt smoothie
- Häll upp i glas och njut!



Lär dig mer!

Vill du ta del av spännande och lärorika artiklar så gör ett besök på vår Blogg här Under vårt tak. Relaterat till detta recept kan vi rekommendera:

- [Inflammationshämmande kost](#)
- [Näringsupptag och matsmältning](#)

Tid att Njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#), [Cervera](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.