

Grön hälsosmoothie

GRÖN HÄLSOSMOOTHIE

Ger 1 smoothie

TILLAGNINGSTID:

5 minuter

225 g mango

50 g babyspenat

1 st banan

5 cm ingefära

2 msk pressad citron

1 dl kallt vatten

1 msk ev. kollagen

HUSGERÅD

Köksvåg

Måttats

Mixer

Skalkniv

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

Grön hälsosmoothie

Grön hälsosmoothie

Hälsoboosta med denna Gröna och antiinflammatoriska hälsosmoothie fylld med vitaminer, mineraler och antioxidanter!

Gör ett besök och läs mer om våra tankar kring receptet Grön hälsosmoothie [på Bloggen](#).

Så här gör du

- Lägg ner mangon och babyspenaten i en mixer alt. mixerkanna om du använder en stavmixer



- Skala och dela bananen och ingefäran i mindre delar och tillsätt med mangon och babyspenaten
- Tillsätt den pressade citronen och kallt vatten
- Mixa samman

Tips! Om du vill ha en riktigt kall smoothie under sommaren så kan du använda dig av lite halvfrusen mango och banan i din smoothie.

Tips! Tillsätt 1 msk [kollagen](#) för extra boost!



Fler goda recept på [smoothies hittar du här](#). Gör ett besök och låt dig inspireras!

Tid att njuta!

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

Grön hälsosmoothie



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.
