

# Grön smoothie bowl

## GRÖN SMOOTHIE BOWL

Ger 2 portioner

### TILLAGNINGSTID:

5 minuter

100 g ananas

1 st avokado

0,5 st lime

1 näve baby spenat

1 dl kokosmjölk

4 cm\* färsk ingefära

### HUSGERÅD

Kanna/bunke

Måttsats

Skalkniv

Stavmixer

\*Här kan du vara frikostig om du önskar.

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

# Grön smoothie bowl

## Grön smoothie bowl

Få en snabb, god och nyttig frukost eller mellanmål med en Grön smoothie bowl. Uppfriskande, mättande och lätt att göra!

### Så här gör du

- Lägg ner ananas, avokado och baby spenat i en mixerkanna
- Pressa över saften från limen och häll ner kokosmjölken
- Skala och skiva önskad mängd ingefära och lägg ner tillsammans med de övriga ingredienserna
- Mixa med en stavmixer till en slät kräm

Servera i en skål och toppa med lite [Paleo müsli](#), tid att njuta!

Paleo så gott och så enkelt!

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



**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.

---