



Grøn smoothie med broccoli og spinat

Man kan slippe af sted med maaaange grøntsager, hvis man bruger en god, sød æblemost. Skru ned for æblemosten, hvis det skal være ekstra sundt – og op, hvis du vil lokke alle med.



[Bedøm opskrift](#)



15 min

Jun – Aug

Dagligt grønt

Vegetar

Lav på gluten

Lav på laktose

Ingredienser

3-4 personer

100 g broccoli

1 håndfuld babyspinat

1 banan

1 æble

3 dl æblemost

2 dl isterninger

Opskrift og styling: Louisa Lorang

Fotograf: Lene Samsø

Tilberedning

- 1 Skyld broccolien og æblet. Skær æblet over og fjern kernehuset.
- 2 Blend broccoli, spinat, æble, æblemost og isterninger i 1-2 minutter.
- 3 Servér straks med sugerør.



Tip

Du kan også bruge grønkål, hvis du vil lave denne greenie om vinteren.

