

A high-angle photograph of a clear glass filled with a vibrant green smoothie. The smoothie is topped with a generous amount of finely shredded white coconut. A dark-colored spoon is inserted into the smoothie. The glass sits on a light-colored surface, and a small portion of a dark, textured cracker is visible in the bottom right corner.

#MATUTMANINGEN - S2
INTRODUKTION

Green start med hampafrön

WWW.IMITTEN.SE

INGREDIENSER:

För 1 portion

1dl vatten

En näve fryst bladspenat

En näve fryst mango

Saften från en halv apelsin + rivet skal

Saften från en halv citron + rivet skal

0,5 st avocado

0,5 st banan

1 msk hampafrön

GÖR SÅ HÄR:

1) Lägg fryst bladspenat i mixern.

2) Lägg fryst mango i mixern.

3) Skölj citron och apelsin, riv skalet från dessa och pressa ur saften. Allt ner i mixern.

4) Dela och kärna ur avokadon. Lägg i mixern.

5) Skala och skär bananen. Lägg i mixern.

6) Lägg i hampafrön.

7) Häll i vattnet.

8) Mixa allt i någon/några minuter tills det är en slät vätska.



#matutmaningen

*Inspiration till ovanstående recept har hämtats från [Baam.se](https://www.baam.se).