

Vitamin smoothie med frugt og grøntsager

Med gode vitaminer og fibre



Ingredienser:

1/4- 1/2 rødbede

1 kiwifrugt

1 appelsin,

2 æbler

1 gulerod

Vand efter behov (hvis du bruger blender)

Evt. 2 spsk. Skyr

Ca. 1 cm frisk ingefær

Frugter og grøntsager skrælles, skæres i små stykker, blendes eller køres gennem en saftpresser.

Har du ikke en saftpresser, kan du evt. si juicen, så den bliver lidt mindre trævlet. Gem da gerne massen du evt. sier fra til topping på yoghurt, til farsretter, bagning (brød, boller) el. lign.