HELIFY
Healthy Life For You

Smarrig smoothie till 2 personer

1frp kokosmjölk *(ex Kung Markatta)*
1 grönt äpple
1 kiwi
ca. 1dl tinade blåbär
ca. 1-2dl tinade hallon
1 näve babyspenat *(förvälld eller fryst som fått tina)*
1näve grönkål *(förvälld eller fryst som fått tina)*
1 selleristång
1tsk Linfröolja & Jättenattljusolja från Urtekram *(finns på nätet)*

<u>Överkurs:</u>
1tsk Glow Greenspulver

Kör i mixern och njut i, drick i coqtailglas så känns det extra lyxigt.