

SMOOTHIE 1

1 banan

1 näve färsk spenat

2 dl havredryck

1 dl frusen mango

SMOOTHIE 2

1 banan

2 dl havredryck

1dl frysta blåbär

1 msk chiafrön

½ avocado

Späd smoothisen med mer havredryck om du tycker den blir för tjock. Man kan ta bort avocado ut smoothie nr 2 om man vill ha den mindre matig

AVOCADOGLOSS

1 banan –bör vara ganska mogen

1 avocado

3 msk cacao

1,5 dl dadlar

1 dl cocosmjölk (ur konservburk)

Mixa och frys