

GUB; Gröna protein smoothie

1 lit naturell yoghurt

60 g påse bladspenat

1 avokado

3 äpple

1 gurka

1 tsk kanel

1 msk kokosolja

½ tsk havssalt

1 krm cayennepeppar

Ev 3 dadlar för sötman

Mixa allt till en len smoothie.

Toppa med pumpafrö, solrosfrö och/eller rostade kokosflakes

Lycka till! – Monica´s kök

