

## Grön smoothie;

1 liter mandelmjök (jag lagt 2 dl mandlar i blöt över natten som jag sedan mixar med 1 liter vatten. Annars köp färdig osötad) Alternera gärna med olika sorters mjök. Annars går vatten också bra.

1 stor påse bladspenat

2 bananer

½ msk chlorella

1-2 cm ingefära

1 msk kokosolja (extra virgin)

1 äpple

1 tsk nässla

1 tsk kanel

1 -2 dadlar om du vill ha den sötare

Lycka till Monica´s kök

