

# Morgenmads smoothies

## SHAPE Grøn Smoothie

Ingredienser:

½ Selleri stang  
½ avocado  
1 spsk. Kokosolie  
1 håndfuld spinat  
3 jordbær (frosne)  
Lidt kokosmælk/vand  
½ isterninger

Kom alt sammen i en blender og nyd den med det samme! 😊

## Tangy Morgen Smoothie

Ingredienser:

1 lille banan  
1 håndfuld spinat  
5 jordbær (må gerne være frosne)  
1 kiwi  
200 ml. mælk (rismælk, kokosmælk eller mandelmælk)  
1 spsk. Kokosolie  
Saften fra en citron

Anbring alle ingredienser i blenderen og nyd den kold

## Kokos- og bær smoothie

Ingredienser:

200 ml. Kokosmælk  
50 g. Blåbær  
50 g. Solbær  
1 lille banan  
1 spsk. Kakaopulver  
Nogle isterninger

Blend alle ingredienser indtil den er fin og lind. Nyd den kold!

## Ananas- og kokos Smoothie

Ingredienser:

1 lille banan  
50 g. ananas  
1 Håndfuld spinat  
200 ml. Kokosmælk  
1 spsk. Kanelpulver  
1 spsk. kokosolie

Blend alle ingredienser indtil den er fin og lind. Nyd den kold!

## **Tropisk Smoothie**

Ingredienser:

200 ml. kokosmælk  
½ mango  
50 g. ananas  
1 spsk. Kokosolie  
1 spsk. Kakaopulver  
Saften fra en citron  
1 Håndfuld spinat

Blend alle ingredienser indtil den er fin og lind. Nyd den kold!