

Högvads Hälsosmoothie

5 dl apelsinjuice (gärna färskpressad apelsin och vatten)

1 dl grönkål

1,5 dl babyspenat

1 mogen banan i bitar

1 mogen avokado i kuber

2 tsk honung

Ca 2 dl isbitar

Blanda allt i mixer tills smoothien blivit helt slät.