

Granskottssmoothie

GRANSKOTTSSMOOTHIE

Receptet är till ett stort glas

15 st granskott

10 cm gurka

1 st avokado

1 tsk nyriven ingefära

2 dl äpplemust (100% äpple utan tillsatt socker)

HUSGERÅD

Bunke/Mixerkanna

Måttats

Rivjärn

Stavmixer

Granskottssmoothie

Granskottssmoothie

Så här gör du

- Lägg granskotten i blött i ungefär en timme och skölj dem sedan väl
- Lägg granskotten i en hög mixerkanna
- Tillsätt gurka och avokado
- Riv ner ingefära
- Mät upp äpplemusten
- Mixa till en slät smoothie
- Häll upp och Njut!

Vår Granskottssmoothie är proppad med C-vitamin från granskotten, bra fett från avokadon och ingefäran bidrar med sin inflammationshämmande effekt. Testa även våra andra fina [Smoothies som du hittar här i Paleoskafferiet](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus