

## Hindbær – blomkål - smoothie

Ingredienser:

200 g hindbær  
100 g blomkål  
1 banan  
2 dl vand

### Sådan gør du:

Det hele ned i blenderen og kør indtil du har en ensartet masse. Vil du gerne drikke din smoothies, så tilføj mere vand.

Du kan udskifte bærrerne med hvad du nu har i fryseren.



**Ann Hagen Jakobsen**  
Kost- og livsstilsændringer