



Ingredienser

2 store rødbeder
2 store gulerødder
2 cm ingefær
1 håndfuld hasselnødder eller mandler
3 dl vand
1 banan
1 håndfuld jordbær (evt. frosne)
2 spsk. hørfrøolie
1 tsk. HUSK® eller ½ spsk. FiberHUSK®
4 dadler
Isterninger

Rødbede smoothie

Pres rødbeder, gulerødder og ingefær i en saftpresser.

Kom en håndfuld nødder/mandler i en blender og tilsæt vand. Blend til det bliver en ensartet masse (brug evt. afskallede nødder/mandler).

Kom den pressede rødbede-, gulerod og ingefærssaft, banan, jordbær, olie, HUSK® og dadler i blenderen og blend i 1 minut.

Hæld den færdige blendede smoothie over i to glas og servér dem koldt.

Opskriften er udarbejdet af søstrene Annika og Winnie Christensen fra Femme Food. Se andre af Femme Foods opskrifter på deres blog www.femmefood.com

**Gluten-
Sukker-
& Laktosefri**