

Grön smothie

Bananer som börjar bli övermogna är superbra att frysa precis som dom är, fast utan skalet, och sedan ta upp vid behov och använda till smothies, kakor, pannkakor eller annat. De ger en naturlig och nyttig sötma. Det går bra att skiva dem när de är frysta. En grön smothie är ett snabbt och lätt sätt att få i sig litet grönkål.

- 1 väl mogen banan, färsk eller fryst
- 2 grönkålsblad eller motsvarande mängd andra gröna blad, som spenat, nässlor eller mangold – gärna olika sorter blandade
- Ca 4 dl vegetabilisk mjölk och/eller sojayoghurt
- ev. litet vaniljsocker
- ev. topping med nötter eller frön, eller några ätliga blommor (på bilden blomsterkrasse och salta jordnötter)

Skiva bananen, hacka bladen grovt och lägg i en mixerbägare tillsammans med vegetabilisk mjölk/yoghurt och ev. litet vaniljsocker. Mixa – klart!

Suzanne Gundler

