2 portioner

**Mango & spenatsmoothie**

1/2 banan

150 g mango, frysta

1 näve spenat (ca 25 g)

2 dl Dream mandelmjölk

1 msk chiafrön

saft ifrån 1/2 lime

1. Skala bananen och skär den i bitar och lägg i skål med höga kanter eller mixerkanna.
2. Lägg i mango, spenat, mjölk, chiafrön och limesaft.
3. Mixa ihop med en stavmixer eller i mixerkannan.
4. Häll upp i glas.

*Tips: Självklart kan du byta ut mandelmjölken till komjölk gott även att prova med kokosmjölk då blir smoothien lite mer tropisk!*

”En smoothie är ett smart sätt att få i sig frukt och grönt för den som tycker det är trist att bara äta ett äpple eller en banan rakt upp och ner. Spenaten ger färg och fina mineraler och ämnen som skyddar kroppen. Visst är det bara en liten mängd spenat, men allt räknas! Och det går nog att få i en näve till, eller vad tror du? Prova nästa gång!”