**GRØNN SMOOTHIE**

**kiwi/pære-smoothie til 4 personer:**

* 5 dl ferskpresset eplejuice/vann (gjerne halvparten av hver)
* 2 pærer
* 4 kiwi
* 1 håndfull bladgrønt av spinat/ruccola/brennesle/løvetannblader
* Mer grønt om du vil:  1/2 agurk, 1/2 avokado/spirer
* 4-6 paranøtter / 1 ss gresskarkjerner (ev. andre nøtter og frø)
* 1 ts revet ingefær
* en håndfull isbiter

Kjør alle ingrediensene i en blender på høy hastighet i et par minutter.

