



Spenatsmothie

Ingredienser:

BLADSPENAT	500 GR
ENDAST BLADEN, SKÖLDA OCH TORKADE.	
PERSILJA	300 GR
VATTEN	1 LITER

	Ingredienser	Vikt	Aktion	 Temperatur °C	 Varvtal v/m	 Tid minuter	Lock	Övrigt
1	Spenat Persilja Vatten	500 gr 300 gr 1 L	Tillsätt	 70°C	2,000	Pulsa 4 gångar		
2			Värm	 70°C	200	7 min		
3				–	Turbo Puls	10-30 sek		Mixa slätt
4			Sila om det behövs, och kyl	–				Smaka av och krydda



KÖKSMÄSTARENS TIPS

För att behålla färg och konsistens skall smoothien kylas av direkt när den är klar.