

BONUS TIPS TIL GRØNNE SMOOTHIES

Opfølgning på workshop



TIP 1 - Tahin

Jeg er ked af, at jeg ikke fik sagt lidt mere om en af mine favoritter - nemlig tahin. Det er genialt som fedt. Det giver god smag. Og hvis du ikke lige har en plantemælk, så kan 1-2 spsk tahin + vand fint gøre det. Helsekosten sælger øko-tahin, men jeg foretrækker den fra "den tyrkiske grønthandler". Synes simpelthen den smager meget bedre

Tip 2 - Flere blenderforslag

Blendere anbefalet af deltagere var Nutri bullet og Nutri Ninja, samt Smoothie twister fra OBH

Tip 3 - Æbler

En spurgte til æbler, og jeg vil lige tilføje, at ud over friske æbler, kan frosne æbletern/-både også sagtens bruges. I nødstilfælde også æblemos.

Tip 4 - Lad os lege på facebook

Brug facebookgruppen Grønne smoothies, hvor vi deler tips, tricks og erfaringer til grønne smoothies. Vil du være med? Find gruppen her:

<https://www.facebook.com/groups/303060553456902/>