



Kickstartfrukost med grön smoothie, morotsdryck & nyttiga scones

Kock: **Isabella Bruckner** Tid: **30 min** Portioner: **2**



Vill du hålla dig frisk i vinter? Gör som jag och boosta dig med vitaminer och antioxidanter.



INGREDIENSER

Grön smoothie

- 65 gram bladspenat
- 1 stjälk blekselleri
- 1 st avokado
- 1 st grönt äpple
- 1 st citron
- 1 bit ingefära
- vatten
- isbitar

Morotsdryck

2 st stora morötter
1 st blodgrape
1 bit ingefära
1 tsk gurkmeja
1 krm svartpeppar
vatten
isbitar

Nyttiga scones

4.5 dl rågmjöl
2 tsk bakpulver
0.5 tsk salt
0.5 dl olivolja
2 dl filmjök

GÖR SÅ HÄR

- 1** Grön smoothie: Skala och kärna ur äpple och avokado. Mixa alla ingredienser och späd med vatten och isbitar till önskad konsistens.
- 2** Morotsdryck: Skala och riv morötterna. Ta bort skalet och dela grapefrukten. Mixa alla ingredienser, sila drycken och häll upp i glas.
- 3** Nyttiga scones: Sätt ugnen på 250 gr. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt oljan och blanda försiktigt med fingrarna. Tillsätt filmjölken och rör ihop till en deg. Dela degen i lagom stora bitar och platta ut till runda kakor. Snitta kakan och nagga med gaffel. Lägg på bakplåtspapper och pensla med lite vatten. Grädda i ugnen ca 10 min.
Njut av dagen!