

## Avokado och spenatdrink på Fyrudden

En sommarkrunk när timjan och dagdkåpa som finns att plocka i mängder på vår tomt. Örterna hjälper till att få matsmältningen att fungera.

### Till en två stora glas behöver du:

- ½ avokado
- 2 nävar spenat
- 5 dl vatten
- 1 msk färsk timjan
- 3 blad dagdkåpa
- 2 cm ingefära i skivor
- ½ banan
- 1 skopa Holistic proteinpulver vanilj

Mixa allt i en blender och servera i fina glas och njut!

