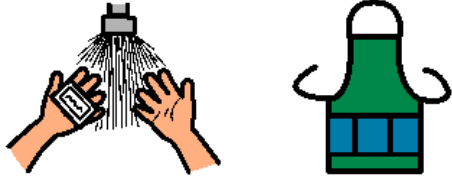
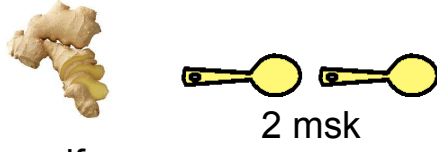
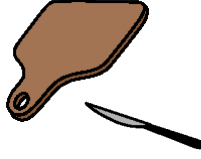

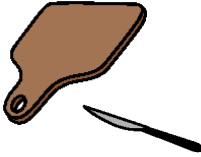








Grænn og vænn

1			Þvoið hendur. Setjið á ykkur svuntu.
2	 engifer 2 msk		Skerið engifer í litla bita.
3	 1 banani		Afhýðið og skerið banana í litla bita.
4	 1 lúka spínat		Setjið spínat í blandarann. Bætið í engifer og banana.
5	 2 dl heilsusafi		Setjið heilsusafa í blandarann.
6	 1 dl frosið mangó		Setjið mangó í blandarann. Blandið vel saman.