



Bringebær- og limesmoothie

Ingredients

- ♥ 2 dl eplejuice
- ♥ 200 g frosne bringebær
- ♥ presset saft fra 2 lime
- ♥ 2 dl vaniljeyoghurt (se tips)
- ♥ 1-2 isbiter

Instructions

Ha ingrediensene i en blender (se tips). Start med eplejuicen først, og ha deretter i de frosne bringebærene, presset limesaft, vaniljeyoghurt og eventuelt et par isbiter.

Kjør ingrediensene sammen til en jevn og glatt smoothie.

Serveres straks!

Tips

♥ Jeg har her hatt vaniljeyoghurt i smoothien. Denne yoghurten fra Tine er søt og veldig god, og balanserer syrligheten fra bringebærene og limesaften på en vellykket måte.

♥ Når du bruker frosne bringebær, er det ikke nødvendig med så mange isbiter. De frosne bringebærene gjør smoothien kald og du slipper å vanne ut bringebærene med mye isbiter. Bruk en god blender med tilstrekkelig kraftfull motor siden frosne bær og isbiter er nokså harde. Husk at du alltid bør ha noe flytende i mikseren først, før du har oppi harde, frosne biter.



Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/node/22406>