



Smoothie med jordbær og yoghurt

Ingredients

- ♥ 2 dl jordbæryoghurt
- ♥ 0,5 dl appelsinjuice
- ♥ 2 dl frosne jordbær
- ♥ 1/2 - 1 banan

Instructions

Ha alle ingrediensene i en blender eller food processor.

Start med å ha i yoghurt og appelsinjuice, og ha deretter i frosne jordbær og bananbiter.

Kjør til blandingen er jevn og klumpfri.

Hell smoothien på glass og server straks!

Tips

♥ Når du bruker frosne jordbær, blir smoothien kald uten at du tilsetter isbiter. Bananbitene kan også gjerne være frosne. Vil du bruke friske jordbær, kan du øke mengden til 3 dl og i tillegg tilsette 4-5 isbiter. Ha eventuelt et par isbiter i glassene i tillegg.

♥ Tilsett 1-2 ss havregryn i tillegg hvis du vil ha en litt mer mettende smoothie. Havregrynene knuser og merkes ikke noe særlig på smaken, men gjør at smoothien blir et sunt og fullverdig mellommåltid.



Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/node/22446>