



Favorittsmoothie med jordbær, bringebær og banan

Ingredienser

- ♥ 3 dl appelsinjuice
- ♥ 400 g frosne jordbær
- ♥ 300 g frosne bringebær
- ♥ 2 bananer

Fremgangsmåte

Ha alle ingrediensene i en kraftig blender. Start med appelsinjuicen og ha deretter i de frosne bærerne og til slutt banan.



Kjør blenderen til du får en tykk og jevn blanding. Rør litt rundt hvis de frosne jordbærene setter seg fast i knivbladene (se tips).

Hell smoothien på glass og server straks! Server gjerne med både sugerør og skje.

Tips

♥ Mengden ingredienser er ikke så nøye når du lager smoothie. Jeg pleier aldri å måle opp, men har ingrediensene i blenderen på slump og alt etter hva jeg måtte ha for hånden.

♥ Banan gir sødme og fylde til smoothien. Har du ikke banan, er det godt å tilsette 1-2 ss melis i blenderen før du kjører sammen smoothien.

♥ Appelsinjuice kan byttes ut med eplejuice - eller min favoritt, som er mangojuice.

♥ Selv om du bruker en så kraftig blender som Blentec, kan det skje at store, frosne jordbær setter seg fast i knivbladene og blenderen begynner å spinne. Det jeg gjør

da er først å røre litt rundt i blandingen så bærene løsner. Hvis det gjentar seg, kan man enten tilsette litt mer juice eller rett og slett vente litt slik at jordbærene tiner litt og blir mykere.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/node/22680>