Bringebær- og vaniljesmoothie

Ingredienser



♥ 5 dl vaniljeyoghurt
♥ 300 g frosne bringebær
♥ ca 1 dl lettmelk
♥ ca 2 ss sukker

Fremgangsmåte

Ha vaniljeyoghurt, frosne bringebær og melken i en blender sammen med 1 ss sukker. Kjør blenderen på full hastighet så bringebærene knuses og du får en jevn blanding. Spe med litt ekstra melk hvis du synes smoothien er for tykk og smak til med litt mer sukker hvis du liker smoothien søtere.

Hell smoothien på glass og nyt!

Tips

♥ Det er en smaksak hvor tykk man liker smoothien. Dette er i utgangspunktet en nokså fyldig variant siden den lages med vaniljeyoghurt og frosne bringebær. De knuste, frosne bringebærene gir smoothien nesten litt slush-preg, som jeg synes er helt herlig! Når smoothien står en stund og bringebærene smelter, blir smoothien også tynnere i konsistens. Du kan som sagt justere tykkelse og søthetsgrad med ønsket mengde melk og sukker. Jeg bruker drøyt 1 dl melk og 2 ss sukker til denne oppskriften.

♥ Får du ikke tak i vaniljeyoghurt, kan du bruke yoghurt naturell, men da bør du tilsette en del mer sukker og også gjerne litt vaniljeekstrakt for å få vaniljesmaken.

♥ Du kan lage lignende smoothie med vaniljeyoghurt og andre typer frosne bær. Det blir for eksempel også veldig godt å bruke 300 g frosne blåbær.

♥ Smoothien smaker aller best helt nylaget!

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/bringebaer-og-vaniljesmoothie