



Smoothies

- 500g frossen eller frisk frugt, må gerne være godt modent. Kunne være 1/2 frosne jordbær og 1/2 banan/ æble.
- 500g juice, æble eller appelsin.
- Lidt citronsaft
- 1 - 3 spsk honning eller flormelis (kan udelades, hvis frugten er sød)
- Lidt isterninger.

Det hele kommes i en blender og blendes til en ensartet masse, smager bedst når det laves lige før servering. (frugt uden kernehus).

Har man rester af yoghurt eller mælk kan det også benyttes.

TIP

Har du mange meget modne bananer, kan de skrælles, skæres i mindre stykker og fryses til smoothies. Så tages de frosne op og kommes direkte i.