SMOOTHIE

snacks // enkel

Smoothier kan lages i blender, matprosessor eller hurtigmikser.

Det blir best smak dersom frukt og bær er godt modne.

Bruk frukt og bær som dere har liggende.

Ingredienser (10 porsjoner):

- [ ] 0.5 kg jordbær, halvtinte
- [ ] 3 stk bananer
- [ ] 5 dl yoghurt naturell
- [ ] 6 dl appelsinjuice
- [ ] Eventuelt annen frukt og juice

Slik gjør du

1. Frukt og bær som begynner å bli overmodne kan kuttes opp, fryses og benyttes. Da unngår man samtidig matsvinn.
2. Alle typer frukt og bær kan brukes. Fruktjuice gir smoothien en tynnere konsistens. Banan og yoghurt gir fyldigere konsistens.
3. Isbiter og frossen frukt/bær gjør at smoothien blir ekstra kald og forfriskende
4. Kjør ingrediense sammen og fyll i glass.
5. Topp smoothiene med oppkuttet frukt om ønskelig

Tips

Det har vært registrert sykdomsfremkallende virus i fryste, importerte bær. Disse virusene forsvinner ved varmebehandling. Ved bruk av fryste bær i smoothie, bør det benyttes norskproduserte bær. Det står på pakken hvor bærene kommer fra. Alternativt kan friske bær benyttes sammen med isbiter med like godt resultat

Allergener: melk/laktose