



ENERGIÅTERSTÄLLARE

SMOOTHIE är en variant på milkshake. Basen i Smoothie är yoghurt, filmjök eller juice som blandas med färska eller djupfrysta frukter och bär. Om du tycker att Smoothien blir för tjock kan du blanda i lite mer juice till lagom konsistens. Det allra enklaste är att blanda ingredienserna med en mixerstav och mixerbägaren som tillhör den. Häll upp i glas och servera genast.

Klassisk Smoothie:

1,5 dl drickfärdig apelsinjuice
1 dl skivade jordgubbar
½ banan

Aprikos Smoothie:

5 st aprikoser (färska eller torkade)
1 dl hallon
1,5 dl mild naturell yoghurt

Havre Smoothie med bär:

2 dl mjök
1 dl havregryn
1 dl bär
0,5 msk socker (eventuellt)

Banan Smoothie:

1,5 dl mild naturell yoghurt/vaniljyoghurt
½ banan
1 dl apelsinjuice

Blåbärs Smoothie:

1,5 dl naturell yoghurt/vaniljyoghurt
1 dl blåbär
0,5 dl drickfärdig apelsinjuice
0,5 msk honung

Havre Smoothie:

2 dl mjök
1 dl havregryn
½ banan
0,5 msk socker (eventuellt)

Ananas Smoothie:

2 st skivor ananas i egen juice
0,5 dl ananasjuice från burk
2 dl mild naturell yoghurt