Grapefrukt-smoothie med appelsin, banan og jordbær

Ingredienser



♥ 3 dl grapefruktjuice
♥ 1 appelsin
♥ 1 søt og godt moden banan
♥ 200 g frosne jordbær

Fremgangsmåte

Ha grapefruktjuicen i en blender. Skrell appelsinen og del den opp i store biter som du har i blenderen. Ha deretter i bananbiter og frosne jordbær.

Kjør til blandingen er jevn og klumpfri.

Hell i glass og server med en gang!

Tips

♥ Frosne jordbær fungerer som isbiter og gjør at den ferdige smoothien blir tykk og deilig avkjølende. Hvis du bruker ferske jordbær i stedet for frosne, er det godt med noen isbiter oppi smoothien ved servering.

♥ Bruk moden og søt banan for å få god og søt fruktsmak på smoothien. Dette er spesielt viktig i denne smoothien siden grapefruktjuicen er nokså syrlig på smak.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/grapefrukt-smoothie-med-appelsin-banan-og-jordbaer