Blåbær- og vaniljesmoothie



Ingredienser

♥ 3 dl vaniljeyoghurt (evtl. yoghurt med smak av blåbær og vanilje, se tips)
♥ 400 g frosne blåbær
♥ ca. 0,5 dl lettmelk
♥ 2 ts vaniljesukker
♥ 1-2 ss melis

Fremgangsmåte

Ha vaniljeyoghurt, frosne blåbær og melken i en blender sammen med vaniljesukkeret og 1 ss melis. Kjør blenderen på full hastighet så blåbærene 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 melis 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 blåbær. De knuste, frosne blåbærene gir smoothien nesten litt slush-preg, som jeg synes er helt herlig! Når smoothien står en stund og blåbærene smelter, blir smoothien også tynnere i konsistens. Du kan som sagt justere tykkelse og søthetsgrad med ønsket mengde melk og melis. Jeg bruker drøyt 0,5 dl melk og 2 ss melis til denne oppskriften.

♥ Får du ikke tak i vaniljeyoghurt, kan du bruke yoghurt naturell, men da bør du tilsette en del mer melis og vaniljesukker, og også gjerne litt vaniljeekstrakt for å få vaniljesmaken. Jeg brukte her 3 stk av denne luksusyoghurten fra Yoplait som heter L'amour med smak av både blåbær og vanilje.

♥ Du kan lage lignende smoothie med vaniljeyoghurt og andre typer frosne bær. Men denne varianten med blåbær er en av de beste jeg vet om

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/blabaer-og-vaniljesmoothie