C-vitaminbombe-smoothie med kiwi



Ingredienser

♥ 1,5 dl presset appelsinjuice (helst ferskpresset)
♥ 4 kiwi
♥ 1 liten, godt moden banan (eller halv middels/stor banan)
- -
♥ noen isbiter

Fremgangsmåte

Ha alle ingrediensene unntatt isbitene i en blender. Jeg starter med appelsinjuicen, og har deretter kiwi- og bananbiter oppi om hverandre.

Kjør til blandingen er jevn og klumpfri.

Hell i glass og ha noen isbiter oppi smoothien ved servering.

Tips

♥ Både C-vitamininnholdet og smaken blir best om du presser juice fra appelsin, men til nød kan du også bruke ferdigkjøpt appelsinjuice av god kvalitet.

♥ Det er viktig at bananen er veldig moden for at smoothien skal få den rette søtsmaken. Du trenger som sagt bare en halv banan i vanlig størrelse (eller en hel liten banan) - for bananSmaken skal ikke være for dominerende her.

♥ På grunn av de små, svarte stenene i kiwifrukten lønner det seg å ikke kjøre blenderen lenger enn nødvendig for å få smoothien godt blandet (de svarte stenene kan avgi en litt besk smak dersom de knuses for mye).

♥ Det er ikke så veldig nøye å bruke eksakte mengder når man lager smoothie. Den smaker godt uansett om man tar litt mer av det ene eller andre.

♥ Frukt som er godt moden og av god kvalitet er avgjørende for at smoothien skal bli skikkelig god!

♥ Server smoothien helt fersk og nylaget!

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/c-vitaminbombe-smoothie-med-kiwi