Blåbær- og bananansmoothie



Ingredienser

♥ 125 ml blåbæryoghurt (se tips)
♥ 2 dl frosne blåbær
♥ 1 liten, godt moden banan (eller halv middels/stor banan)
♥ ca. 0,5 dl lettmelk
♥ 3-4 isbiter

Fremgangsmåte

Fyll opp blenderen med ingrediensene. Jeg starter her med yoghurten. Ha deretter oppi frosne blåbær og bananbiter. Hell over melken og legg på et par isbiter til slutt.

Kjør blandingen til den er jevn i konsistensen.

Tips

♥ Jeg har her brukt blåbæryoghurten Nyt (fra Tine) som er fyldig i konsistensen. 125 ml tilsvarer 1 lite beger. Det går fint å i stedet bruke en fettfattig og mindre sukret type blåbæryoghurt. Smak eventuelt til med litt vaniljesukker hvis du synes at blåbærsmoothien er for lite søt.

♥ Tilpass tykkelsen på smoothien med litt ekstra melk hvis du synes at den blir for tykk.

♥ Bruk skikkelig moden banan for å få god bananansmak på denne smoothien. Det går fint å bruke frosne bananbiter, og da kan du godt sløyfe isbitene.

♥ 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.

♥ Du kan bruke alle slags type blendere. De kraftigste tåler fint å knuse isbiter og harde, frosne fruktbiter. Frosne blåbær er jo små og ikke så harde, og går fint å knuse selv om du ikke har den aller kraftigste blenderen. Hvis du har en blender som ikke takler å knuse isbiter, kan du ha isbitene i glasset til slutt.

♥ Server smoothien helt fersk og nylaget!

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

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