Fersken- og mangosmoothie



Ingredienser

♥ 2 dl mangojuice (se tips)
♥ 2 mango eller 2 dl frosne mangobiter (se tips)
♥ 2-3 fersken (se tips)
♥ 2 ss gresk yoghurt
♥ 3-5 isbiter

Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene.

Del fersken i biter og gjør det samme med mangoen hvis du bruker fersk mango.

Ha mangojuice i en blender og ha deretter i fruktbitene, så gresk yoghurt og til slutt isbitene.

Kjør ingrediensene sammen til en jevn og glatt smoothie.

Serveres straks, mens smoothien er helt fersk og kald!

Tips

♥ Når du bruker frosne mangobiter, trenger du færre isbiter for å få en kjølende smoothie. Jeg har her brukt fersk, gul mango, som har den definitivt beste mangosmaken, så kjøp denne typen hvis du får tak i. Ellers duger jo den grønne typen mango selvfølgelig også, men den bør helst være søt og godt moden. Mangojuice fås kjøpt i velassorterte matbutikker, og er også viktig for å få

skikkelig god mangosmak på smoothien.

♥ Jeg brukte 3 fersken i denne oppskriften, men de var som du ser ikke så veldig store. Ferskenene må gjerne være litt faste, men likevel ha søt smak.

♥ Bruk en god blender med tilstrekkelig kraftfull motor siden isbiter er nokså harde å knuse. Husk at du alltid bør ha noe flytende i mikseren først, før du har oppi harde, frosne biter.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/fersken-og-mangosmoothie