Smoothie med jordbær og yoghurt



Ingredienser

♥ 2 dl jordbæryoghurt
♥ 0,5 dl appelsinjuice
♥ 2 dl frosne jordbær
♥ 1/2 - 1 banan

Fremgangsmåte

Ha alle ingrediensene i en blender eller food processor.

Start med å ha i yoghurt og appelsinjuice, og ha deretter i frosne jordbær og bananbiter.

Kjør til blandingen er jevn og klumpfri.

Hell smoothien på glass og server straks!

Tips

♥ Når du bruker frosne jordbær, blir smoothien kald uten at du tilsetter isbiter. Bananbitene kan også gjerne være frosne. Vil du bruke friske jordbær, kan du øke mengden til 3 dl og i tillegg tilsette 4-5 isbiter. Ha eventuelt et par isbiter i glassene i tillegg.

♥ Tilsett 1-2 ss havregryn i tillegg hvis du vil ha en litt mer mettende smoothie. Havregrynene knuser og merkes ikke noe særlig på smaken, men gjør at smoothien blir et sunt og fullverdig mellommåltid.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/smoothie-med-jordbaer-og-yoghurt