Favorittsmoothie med jordbær, bringebær og banan

Ingredienser



♥ 3 dl appelsinjuice
♥ 400 g frosne jordbær
♥ 300 g frosne bringebær
♥ 2 bananer

Fremgangsmåte

Ha alle ingrediensene i en kraftig blender. Start med appelsinjuicen og ha deretter i de frosne bærene og til slutt banan.

Kjør blenderen til du får en tykk og jevn blanding. Rør litt rundt hvis de frosne jordbærene setter seg fast i knivbladene (se tips).

Hell smoothien på glass og server straks! Server gjerne med både sugerør og skje.

Tips

♥ Mengden ingredienser er ikke så nøye når du lager smoothie. Jeg pleier aldri å måle opp, men har ingrediensene i blenderen på slump og alt etter hva jeg måtte ha for hånden.

♥ Banan gir sødme og fylde til smoothien. Har du ikke banan, er det godt å tilsette 1-2 ss melis i blenderen før du kjører sammen smoothien.

♥ Appelsinjuice kan byttes ut med eplejuice - eller min favoritt, som er mangojuice.

♥ Selv om du bruker en så kraftig blender som Blentec, kan det skje at store, frosne jordbær setter seg fast i knivbladene og blenderen begynner å spinne. Det jeg gjør da er først å røre litt rundt i blandingen så bærene løsner. Hvis det gjentar seg, kan man enten tilsette litt mer juice eller rett og slett vente litt slik at jordbærene tiner litt og blir mykere.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/favorittsmoothie-med-jordbaer-bringebaer-og-banan