Smoothie med mango og pasjonsfrukt



Ingredienser

♥ 3 dl mangojuice eller appelsinjuice
♥ 250 g frossen mango
♥ 2 bananer (frosne i biter)
♥ 5 pasjonsfrukt

Fremgangsmåte

Ha ingrediensene i en food processor eller blender. Jeg heller i juicen først, og deretter mangobitene, bananbitene og pasjonsfruktsausen til slutt.

Kjør blandingen sammen til den er glatt og klumpfri.

Hell i glass og server straks.

Tips

♥ Jeg brukte frosne biter av mango og banan. (Jeg sørger alltid for å ha frosne bananskiver i fryseren, så har jeg det klart når jeg vil lage meg en kald og forfriskende smoothie, smoothie bowl eller nice cream (se flere oppskrifter på dette her på Det søte liv). Bruk helst søte bananer for god smak.

♥ Det går også greit å bruke fersk mango og banan, men da bør du ha noen isbiter i smoothien for å få den tykk og kjølig.

♥ Stenene i pasjonsfrukten gjør at det blir små, svarte frø i smoothien. De smaker ingenting, men hvis du er kresen på dette, så kan du sile smoothien før servering så

du får fjernet mesteparten av stenene.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/smoothie-med-mango-og-pasjonsfrukt