# Jordbær- og pasjonssmoothie




### Ingredienser

♥ 2 dl appelsinjuice
♥ 300 g frosne jordbær
♥ 150 g frossen mango
♥ 1 frossen banan (oppdelt i biter, se tips)
♥ 7 pasjonsfrukt

Pynt:
♥ 1 pasjonsfrukt

### Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene.

La de frosne jordbærene tine noen minutter så de ikke er så harde.

Press innholdet i pasjonsfruktene gjennom en sikt, slik at du får samlet all den gode pasjonsfruktsaften uten å få med stenene.

Kjør deretter alle ingrediensene sammen i en blender.

Hell i to høye glass og pynt på toppen med innholdet av den siste pasjonsfrukten.

### Tips

♥ Jeg liker veldig godt smaken av pasjonsfrukt, men er ikke så glad i stenene. Hvis du ikke fjerner stenene før du kjører sammen smoothien, vil det være små, knuste stener i smoothien. Mange synes det ikke gjør noe, men personlig foretrekker jeg

altså å fjerne stenene fra pasjonsfruktsaften før jeg bruker den i smoothien.

♥ Når jeg har godt modne bananer hjemme, tar jeg ofte og deler dem i biter og fryser ned. Så har jeg alltid frosne bananbiter tilgjengelig for å lage smoothie eller nice cream (bananis som du finner flere varianter av her på Det søte liv).

♥ Smoothien bør helst serveres helt nylaget. Ønsker du mindre porsjon, er det så klart bare å redusere på mengden ingredienser.

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

---

**Source URL:** https://www.detsoteliv.no/oppskrift/jordbaer-og-pasjonssmoothie