

Godaste mellan- målet!?

Hur hungrig brukar du vara när du kommer hem från skolan? En smoothie är god, nyttig, lättgjord och energigivande. Här är några populära recept:



Hallonsmoothie

2 ½ dl vaniljyoghurt eller mild naturell
½ banan
1 dl frysta hallon.

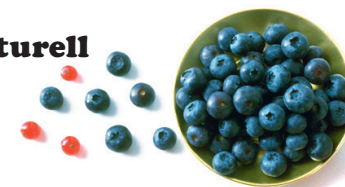
Mixa. Klart!



Blåbärssmoothie

2 ½ dl vaniljyoghurt eller mild naturell
½ banan
1 dl frysta blåbär

Mixa. Klart!



Mangosmoothie

2 ½ dl vaniljyoghurt eller mild naturell
½ banan
1 liten skalad mango utan kärnor

Mixa. Klart!

Vilken är din favoritsmoothie?

Experimentera dig fram bland frukter och bär och låt bara fantasin och smaklökarna sätta gränser!