



SMOOTHIE

Färgsprakande smoothie - hur gör man?

Kock: **Sandra Lindberg** Tid: **4 min** Portioner: **1 portion**



Vad är hemligheten för att lyckas med den perfekta smoothien? I can tell you!

Någon som kan gissa? Ingrediensen är fryst banan. Har ni inte testat det än så gör det! Konsistensen påminner om sorbet så ni kommer omöjligt bli besvikna.



INGREDIENSER

- 1 fryst banan
- 1 deciliter hallon
- 0.5 deciliter frysta blåbär
- 0.5 deciliter fryst mango
- 1 tesked honung
- 5 deciliter filmjök

GÖR SÅ HÄR

1

Häll ner filmjölken i mixern. Tillsätt sedan fryst banan, hallon, blåbär, mango och honungen. Mixa allt samman till en slät smet.

Om det mot förmodan skulle bli för tungt för din köksmaskin att bryta ned så ta en sked och spola under varmt vatten, rör om ordentligt och sätt sedan på locket och mixa vidare. Det är inte svårare än så!

Och ett tips, vill ni göra smoothie som håller till mellanmål eller morgondagen därpå? Gör ALLTID med frysta bär och banan så slipper ni en smoothie som skiktat sig.