



DESSERT

Nyttigare glass

Kock: **Sandra Lindberg** Tid: **5 min** Portioner: **1**



Här kommer ett superbra alternativ för dig som vill äta nyttigt men inte kan låta bli att frossa i glass då och då!



INGREDIENSER

0.5 stycken frusen banan
1 deciliter frusna hallon
0.5 deciliter frusna blåbär
1 deciliter skuren mango
1 matskedar honung
apelsin eller citronjuice
1 matskedar vatten

GÖR SÅ HÄR

1

Blanda samman alla ingredienserna i en blender - njut!