

EN SUNN EN

En deilig variant av smoothies, her med kefir. Bruk bringebær eller andre frosne bær du skulle ha i fryseren. Kefir kan eventuelt erstattes med melk.



Ingredienser, 4 porsjoner

3 dl kefir

2 dl syrnet melk bringebærsmak

2 dl dypfryste bringebær

½ banan

Fremgangsmåte

Hell alt det flytende i en blender/foodprosessor. Tilsett dypfryste bær og banan. Kjør blandingen i 40 sekunder eller til alt er blandet og blitt en "smooth" drikk.

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: [bilder](#)

BAD BOYS SMOOTHIES

Dette er en fin dessert/drikk å lage på en varm og fin sommerdag.



Ingredienser, 4 porsjoner

4 dl fruktyoghurt med blåbær

2 dl jordbæris

5 dl frosne jordbær, bjørnebær eller blåbær

Fremgangsmåte

Ha alt i en foodprosessor og kjør til en jevn konsistens. Fordel på to glass og server straks.

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: [bilder](#)

EN LETT MED JORDBÆR

Drikk en smoothie med god samvittighet.



Ingredienser, 4 porsjoner

3 dl cultura naturell

1 beger skyr med smak (jordbær og granateple)

3 dl ekstra lett melk

200 g dypfryste jordbær

Fremgangsmåte

Hell alt det flytende i en blender/foodprosessor. Tilsett dypfryste bær. Kjør blandingen i 40 sekunder eller til alt er blandet og blitt en "smooth" drikk.

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: [bilder](#)