

# Smoothie

## Smoothie

Blend alle ingredienserne i en blender, hæld op i glas og server med sugerør

## Is

Bland alle ingredienserne i en foodprocessor, hæld op i skål eller bæger og spis med t-ske. Kan serveres med lidt frisk frugt

### Blåbær Smoothie

250-300 g blåbær, frost, 4 dl kærnemælk, 4 dl ananasjuice, 2 bananer

### Pære/banana Smoothie

500 g pærer fra frost, 4 friske bananer, 1 dl pærepruce, 4 dl kærnemælk

Frost pærer kan erstattes af 1 dåse pærer + 1 pose isterninger. Juice undlades.

### Jordbær Smoothie

4-500 g jordbær fra frost, 4 dl sød appelsinjuice, 3 dl minimælk

### Mango Smoothie

250 g frosne mango, 250 g frosne pærer, 6 dl gulerodsjuce (eller anden orange juice)

### Mango Is

500 g frosne mango, 1 banan, 3/4 dl kærnemælk, 3/4 dl appelsinjuice (kræver en foodprocesser)

*OBS... Brug aldrig hindbær fra frost, når du laver Smoothies til mange. hindbær kan indeholder Noro-Virus, der kan give diarre og opkast.*