

Smoothies

med forskellige frugter

4 personer

Ingredienser

Isterninger

Blåbær Smoothie

250 g blåbær
4 dl kærnemælk
4 dl ananasjuice
2 modne bananer

Pære-banan Smoothie

500 g pære
4 dl kærnemælk
4 modne bananer
1 dl pære eller æblejuice

Jordbær Smoothie

400 g jordbær
4 dl appelsinjuice
3 dl minimælk

Mango Smoothie

250 g mango
250 g pære
6 dl gulerodsjuice /appelsinjuice

Fremgangsmåde

1. Bland alle dele sammen i foodprocessor eller blender
2. Serveres i kande eller høje glas med rigeligt isterninger
3. Kan også serveres i skåle med lidt frisk frugter i tern

TIP:

Brug ikke hindbær fra udlandet, hvis du laver smoothies til selskaber, uden de er kogt først.

Næringsindhold (estimeret)

Pr. 100 g/ ca 1 dl

Energi	47,5 kcal/ 200KJ
Fedt	0,3 g
Kulhydrat	9 g
Protein	1 g