

# Frukt smoothies



Du kan snabbt och enkelt mixa ihop den här utsökta fruktsmoothies till frukosten eller som mellanmål.

De söta hallonen passar idealiskt ihop med den kladdiga bananen. Läsande god!

## Ingredienser till 4 glas

2 bananer

1 dl hallon (färska eller djupfrysta)

5 dl drickfärdig apelsinjuice

## Gör så här

- Skala och skär bananerna i mindre bitar
- Lägg bananbitarna och hallonen i en mixer
- Tillsätt apelsinjuice
- Mixa till ett fluffigt skum
- Häll upp i glas och servera genast

# Smoothies med banan, frukt och bär



Smoothies, en frestande dryck av frukter och bär. Välj efter smak bland hallon, blåbär, kiwi och mango. Tillsammans med vaniljyoghurt eller naturell yoghurt eller turkisk yoghurt och banan blir smoothies både nyttiga och mättande mellanmål.

## Hallonsmoothies

2 1/2 dl vaniljyoghurt eller naturell yoghurt eller turkisk yoghurt  
1/2 banan  
1 dl frysta hallon

## Blåbärsmoothies

2 1/2 dl vaniljyoghurt eller naturell yoghurt eller turkisk yoghurt  
1/2 banan  
1 dl frysta blåbär

## Frukt smoothies

2 1/2 dl vaniljyoghurt eller naturell yoghurt eller turkisk yoghurt  
1/2 banan  
1st kiwi eller persika eller mango (skalade och utan kärna)

## Gör så här

- Lägg din yoghurt, skalad banan och bär eller frukt i en mixer
- Mixa till en slät smoothies
- Servera genast

# Smoothies med ägg och banan



Smoothies med ägg och banan bra tips på frukost eller mellanmål.  
Mättande smoothies med ägg, kiwi, banan och frysta bär.  
Enkelt att göra, bara mixa alla ingredienser.  
Perfekt mat före eller efter träning.  
Att använda frysta bär gör smoothies kall och fräsch.

## Ingredienser

2 dl frysta bär (som gör att den blir kall och god t.ex. blåbär)  
2 ägg  
1 kiwi  
1 liten banan

## Gör så här

- Mixa ihop alla ingredienserna i en mixer
- Häll upp i glas och servera