



Smoothie med jordbær og banan

En af mine yndlings smoothie er med jordbær og banan.

Ingredienser 2 store glas

- ca. 200 g frosne bananskiver
- ca. 200 g frosne jordbær
- 1,5 dl A38 0,5 %
- 1,5 dl mælk
- 1-2 spsk. flydende honning eller lys sirup

Fremgangsmåde

1. Hæld alle ingredienser (på nær honning/sirup) i en blender og blend det godt.
2. Smag til med honning/sirup og blend igen.
3. Server i et glas og med et sugerør i.
4. Hvis du synes smoothien er lidt tyk, så vent 5-10 minutter, så bliver det tyndere.