



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.
-



Hyldeblomstsaft

Der findes intet som hyldeblomstsaft med isterninger på en varm sommerdag. Og allerbedst er hjemmelavet hyldeblomstsaft. Kørte på cykeltur med kæresten i skoven for at finde hyldeblomster og fandt også lidt i vores egen have ☐ Nu skal jeg bare vente de 4 dage saften skal trække på køl.

Ingredienser 1,5 liter koncentreret saft (opløses med vand ca.1:4)

- 20 hyldeblomst skærme uden for mange store stilke (skal være sprunget ud og lidt gule idet, og dufte kraftigt)
- 1 liter vand
- 500 g sukker
- 2 økologiske citroner
- 1 brev citronsyre (20 g)
- Jeg brugte en smule konservering (Atamon, for at forlænge holdbarheden - kan købes i supermarkeder)

Fremgangsmåde

1. Ryst hyldeblomsterne fri fra de fleste dyr
2. Skær citronen ud i tynde skiver
3. Find en gryde og kom hyldeblomsterne, sukker og citron deri
4. Kog vandet i en elkoger og hæld over ingredienserne i gryden

5. Rør rundt indtil sukkeret er opløst i vandet
6. Tilsæt Atamon og kom låg på gryden
7. Stil saften i køleskabet for at trække i 4 dage.
8. Si herefter saften og hæld på lukkede skoldede flasker.