

FRA HAVEN TIL GLASSET

Smoothie med havens bær

Frisk, cremet og nem at lave med dagens høst.

2 GLAS / CA. 5 MINUTTER



Serveringsforslag · AI-genereret billede

Ingredienser

150 g friske bær fra haven

2 modne bananer

3 dl yoghurt naturel

Op til 2 ts honning, efter smag

Brug fx hindbær, brombær, ribs eller solbær, gerne en blanding.

Sådan gør du

- 1** Skyl bærrene, og fjern stilke. Skræl bananerne.
- 2** Blend bær, bananer og yoghurt i ca. 30 sekunder, til smoothien er cremet.
- 3** Smag til med honning. Fordel i to glas, og server straks.

TIP TIL HAVENS BÆR

Ribs og solbær giver ekstra syrlighed. Bland dem gerne med hindbær eller brombær. Tilsæt en sjat mælk, hvis smoothien er for tyk.