



Smoothí



Blåbär & hallon- smoothie med banan

Ingredienser:

Recept för 2 personer.

1 dl Yoghurt/fil 0,5 %

2 dl Lättmjölk

½ Banan

3 dl Frysta blåbär & hallon

Kcal per portion: 175

Gör så här:

1. Placera alla ingredienser i en mixer.
2. Kör alltsammans 30 – 60 sek
3. Häll upp i ett högt glas