



3 x smoothie

Antal: recept_2019_05_12

Detta recept är egentligen tre! Svårt att välja smoothie till frukost eller mellanmål? Prova någon av dessa, varierade smaker och du kommer garanterat att få en ny favorit. Eller gör allihop på en gång och du har ett lager i kylskåpet.

Pris: 3 kr

Apelsin- och banansmoothie:

4 apelsiner
3 normalstora bananer
1 pressad citron

Hallon- och päronsmoothie:

250 g frysta hallon
3 päron (mogna)
2 dl äppeljuice
1 dl kallt vatten

Toppa med blåbär och kokosflingor

Jordnötssmoothie med kakao:

5 msk jordnötssmör
3 frysta bananer
2 msk kakao
4 dl vatten

Toppa med hackade jord- och valnötter

Apelsin- och banansmoothie:

Skala och pressa apelsinerna, häll juicen i din mixer och pressa sedan citronen och tillsätt dess juice.
Bryt bananerna i mindre bitar och lägg i.
Mixa slätt.

Hallon- och päronsmoothie:

Skölj päronen och skär de i mindre bitar, ta ut kärnhuset.
Lägg dessa i din mixer tillsammans med hallonen, juicen och vattnet.
Mixa tills slätt och toppa med t.ex. blåbär och kokosflingor.

Jordnötssmoothie med kakao:

Måtta ut 5 msk jordnötssmör och lägg i din mixer tillsammans med de tre hackade bananerna du haft på frysning sedan dagen innan.
Tillsätt kakaon och vattnet och mixa slätt.
Toppa med hackade jord- och valnötter.