

Smoothies

I smoothies och klämmisar kan du smyga in hur mycket nyttigheter som helst. favoritsmoothies som barn älskar och som mättar länge:

-Bärbomben: 1 dl frysta hallon + ½ banan + ½ avokado + 1–2 dl mjölk eller yoghurt av valfri sort

-Pearfect: ½ päron + ½ banan + 2 katrinplommon + 1–2 dl färdig gröt eller välling

-Peanut heaven: 1 banan + 2 msk jordnötssmör + 2–3 dl mjölk eller yoghurt + lite vaniljpulver.

Kiwi-smoothie

2 st Kiwi
1 st Avokado
2 dl Apelsinjuice

Tillagning

1. Skala och skär kiwin i mindre bitar. Skeda ur avokadon och mixa allt tillsammans med apelsinjuice med en stavmixer.

2. Släng eventuellt med några isbitar om du vill ha smoothien riktigt kall. Häll upp i glas och servera!

Recept: Linnea Swärd

Äpplekasmoothie

1 st Banan
0.5 st Äpple Granny Smith
2 dl Havredryck Naturell
1 msk Havregryn
1 krm Vaniljpulver
1 st Is

Tillagning

1. Skala bananen och kärna ur äpplet.

2. Lägg samtliga ingredienser i en mixer och mixa till en slät smoothie. Isen ska vara helt krossad när du mixat färdigt.