

Smothies

2 glas

Du behöver:

- 1 dl mjölk
- 1 ½ dl vaniljyoghurt
- 1 ½ dl bär gärna olika exempelvis blåbär, hallon, jordgubbar och vinbär
- 1 bit banan

Gör så här:

1. Mät upp alla ingredienser i en bunke eller i en matberedare
2. Mixa ingredienserna väl
3. Häll upp i glas

Tips! Om du vill ha smothiesen mer mättande kan du lägga till 1 msk havregryn.