

Jordbærsmoothie

- uforglemmig sommer i et glas

En håndfuld friske eller frosne jordbær

3-4 isterninger

En gode sjat flormelis eller vaniljesukker

(brug banan eller fersken, hvis du vil søde uden sukker)

Lidt friskpresset citronsaft

Fyld op med mælk, havremælk eller a38

Vi elsker jordbær - også som morgenmad eller hurtig snack. Og denne hér er nem - put hele møllen i en blender, men hold tilbage med mælken. den bruger du til at finde den konsistens, du gerne vil have.

Din smoothie kan holde sig i køleskab et par dage dage, men er absolut bedst med det samme.

Kærlig hilsen

Malene Klausen

