

Flere tips og
oppskrifter finner du på

frukt.no


Tips om:

SMOOTHIES

frukt.no

tips

- ↘ Vil du ha en tynnere konsistens kan du tilsette litt juice eller melk.
- ↘ Vil du ha en tykkere konsistens, tilsett yoghurt, biola eller banan for å få den mer kremet
- ↘ Bruk godt moden frukt - det gir mer smak og en bedre konsistens
- ↘ Hva gjør du med godt modnet frukt du ikke rekker å spise opp? Vask, rens og evt skrell, del opp i mindre deler og legg frukten i fryseren til en senere smoothiesanledning.
- ↘ Visste du at det går an å fryse isbiter av nektar, juice og fruktsaft?



1 eple
isbiter
1 moden banan
saften av ½ lime

Putt eplebåter, banan og isbiter i mikseren. Press noen dråper fra en halv lime på slutten. Lime eller sitron gjør at epler og bananer ikke blir mørke i fruktkjøttet. Server umiddelbart.

eplebanan

jordbær & pæredrøm

smoothis



½ kurv jordbær
2 modne pærer
6-8 isbiter
ca 3 dl farris

Miks frukt og isbiter
først og bland ut med
farris til ønsket kon-
sistens. Søt og rund i
smaken.

Lag tykk smoothie uten væske og isbiter. Frys ned i ispinneformer eller i boller for senere å lage kuleis. Bland farger og smaker, f eks. banan eller mango, kiwi, jordbær, solbær eller melon.

Tips: La barna velge hvilke farge de vil ha på isen sin. Is er nå en gang IS. Lite væske, mye frukt eller bær er tingen.



smoothie maker

Smoothies er moset frukt eller bær blandet med isbiter slik at den blir tykflytende. For å lage smoothies trenger du en blender, hurtighakker eller smoothie maker.

VASK, RENS, SKRELL og del opp frukten. Tilsett isbiter, yoghurt, juice, krydder, frokostblanding, nøtter e.l.

Ha alle ingrediensene i beholderen og kjør til en flytende masse. Drikkes med det samme.



med solbær

2-300 gr.
frosne
solbær
1 banan
2 dl yoghurt
ca 2 dl juice.

Hurtigmikser i 30
sekunder. Godt til
frokost.

