

Smoothie med jordgubb & ananas

INGREDIENSER

- 60%Frost ananas
- 40%Frost jordgubbar
- Färsk mynta
- 1st Lime
- ½st Citron
- 3-4dl äppeljuice
- vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg 60% fryst ananas/40% frysta jordgubbar Det är bra om frukten har tinat en del innan man mixar den. Addera även färskmynta (obs! vanlig marockansk mynta, inte pepparmynta.)
2. Addera 0,5 - 1 lime + ca 0,5 citron klyfta och skär bort skalet kör med fruktkött och allt.
3. Häll på lite vatten
4. Mixa frukten, mynta & citrus slät.
5. Fyll på med äppeljuice ca 3-4dl. OBS! rör ner juicen för att minska att smoothien bli allt för skummig.

Tips! Smoothie kan skumma & sjunk ihop efter att du har fyllt upp i koppar. För att undvika detta, låt smoothie stå en stund i mixer innan du häller upp.

Tänk på att skaffa blender som klarar is, står alltid på förpackning.