



Blåbærsmoothie

Lynhurtig sundhedsbooster, der heldigvis smager lige så godt som den ser ud.



Bedøm opskrift



15 min



Jul – Sep



Dagligt grønt



Lav på gluten



Vegetar

Ingredienser

1 person

- 1½ dl blåbær
- ½ banan
- 2 spsk græsk yoghurt
- 3 dl mælk
- 2 tsk. sukker
- 1 spsk citronsaft
- evt. isterninger

Tilberedning

- 1 Blend det hele sammen. Og vupti har du en dejlig smoothie.

