

"Etter skolen"-banansmoothie



4.00 PM



PORSJONER



TILBEREDINGSTID



LETT



BLENDER

INGREDIENSER:

- 2 skrelte bananer
- 200ml vanlig yoghurt
- 300ml melk
- 100ml appelsinjuice
- 2 ss honning
- 3-4 isbiter

FRAMGANGSMÅTE:

1. Putt bananene, yoghurten, appelsinjuicen, honningen og isen i blenderen.
2. Bland ved middels hastighet i 2-3 minutter, eller til blandingen er glatt og kremet.
3. Fyll i glass og server.