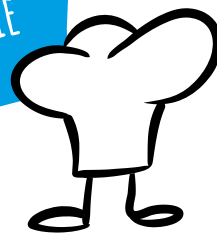


LA BARNA LAGE SIN  
EGEN SMOOTHIE



## SMOOTHIE TIL 10 BARN

Smoothie er en sunn, frisk, enkel og kjempegod fargefryd av energi. Den passer til bursdagsfeiring, kos, dessert eller mellommåltid. La barna blande gode frukter i smoothien og skape sine egne favoritter. Disse oppskriftene er beregnet til ti barn.

### BRINGEBÆRSMOOTHIE:

- 15 dl yoghurt med vanilje
- 10 dl syrnet melk med bringebær
- 2 ½ bananer
- 15 dl frosne bringebær

### MANGOSMOOTHIE:

- 6 dl syrnet melk naturell
- 6 mango
- 6 dl tropisk juice
- 10 dl yoghurt med vanilje
- 1 banan
- 3 lime
- 20 isbiter

### GRØNN OG FRISK SMOOTHIE:

- 15 dl appelsinjuice
- 15 dl yoghurt med vanilje
- 5 dl grovhakket frisk mynte
- 15 dl frossen tropisk fruktblending

### RØD SMOOTHIE:

- 10 dl yoghurt med vanilje
- 10 dl syrnet melk med jordbærsmak
- 10 dl frosne jordbær eller bringebær
- 5 bananer

### FREMGANGSMÅTE:

1. Kjør alle ingrediensene sammen til en jevn og fin smoothie i en blender/foodprocessor.
2. Server smoothien i store glass. Pynt gjerne med litt frukt eller bær.

### ALLERGENER: MELK

