

**SMOOTHIE MED RØDE BÆR – EN FRISK NYTELSE**

2 HÅNDFULLER MED JORDBÆR

2 HÅNDFULLER MED BRINGEBÆR

1 HÅNDFULL BLÅBÆR

1 DL NATURELL YOGHURT (BRUK GJERNE YOPLAIT 0%)

2 DL FARRIS

½ BANAN

4 ISBITER (HVIS IKKE BÆRENE ER FROSNE)

BLANDES GODT I MIKSER, SERVERES MED EN GANG

SERVERINGSTIPS –

HAKK OPP NOEN FRISKE JORBDÆR I SMÅ BITER OG LEGG PÅ TOPPEN.

GIR EN GOD TVIST NÅR DET ER LITT BITER I.