Smoothie:

Mango, banan, og ananas

* 1. Del frukten i biter.
* 2. Bland frukt/bær og yoghurt (gjerne med kun 0,1 % fett) i en foodprosessor eller blender og kjør til en jevn og fyldig masse.
* 3. Har du ikke frossen frukt/bær, tilsett noen isbiter.

 4. Serveres i høye glass med tykt sugerør eller skje.