

Smoothie av jordbær, eple og appelsin

Du trenger:

3 små epler, gjerne søte (Royal Gala)/ 2 små appelsiner/ 2-300 g frosne jordbær. Jo mer jordbær, jo mer "isete" konsistens.

Fremgangsmåte:

Vask epler, skjær skallet av appelsinene. Lag juice av epler og appelsin i juicemaskin/ juicer. Bland juicen sammen med jordær i blender. Vips, ferdig, utrolig godt:)

Smootien på bildet ble laget tykk og spist som jordbæris. En kan også fryse den ned i ispinneformer, lekkert som alternativ/ tillegg til lørdagsgodt? Eller på finværsdager, eler andre dager...

