

Smoothie (1-2 personer)

1 frisk banan
10 mandler
1 dl blåbær(friske, frosne eller optøede, ca. 50 g)
1 tsk. vaniljesukker
2 dl. skyr

1. Skær bananen i skiver.
2. Blend banan, mandler, blåbær(gem et par stykker til pynt) og vaniljesukker.
3. Tilsæt skyr og blend kort igen.
4. Hæld smoothie i et glas og pynt med blåbær og server straks.

Opskrift Helle Kromann