

Lingon-havresmoothie

TACK
FÖR
MATEN!



1 dl LINGON



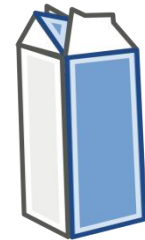
1 BANAN

½ dl HAVREFLINGOR



Tips!
Vill du ha en riktigt kall smoothie så
frys bananen i bitar innan du
använder den.

1 dl MJÖLK



2 dl NATURELL
YOGHURT



Lägg alla ingredienser i en djup skål och kör slät
med stavmixer eller lägg ingredienserna i en
blender och kör slät. Häll upp i 4 glas och servera.

Pris: 0,45 €/ portion (11/2015)

Ekologiskt: banan, mjölk, havreflingor, yoghurt