



Dietistgastronomen Ulrica AB

Smoothie recept

1 portion

Ingredienser

2 dl naturell yoghurt

½ dl havregryn

½ banan

1 apelsin (saften)

1 dl frysta valfria bär eller frukter (jordgubbar/hallon/mango/ananas/blåbär)

Tillvägagångssätt

1. Blanda allt i en bägare.
2. Mixa med en stavmixer eller i en blender
3. Häll upp i ett fint glas