



SMOOTHIE MED LOKALE BÆR OG LOKAL FRUKT

6, ØVREBYGDA SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

500 g	vaniljeyoghurt
150 g	frosne lokale blåbær
150 g	frosne lokale bringebær
150 g	frosne lokale jordbær
0.5 stk	eple
3 dl	eplejuice

SLIK GJØR DU:

- 1 Vask og del opp eplet i mindre bitar.
- 2 Bland alle ingrediensane i ein bolle, og bruk stavmiksar til å mosa med.
- 3 Hell i høge glas, og servér.