

## Julie sin favorittsmoothie

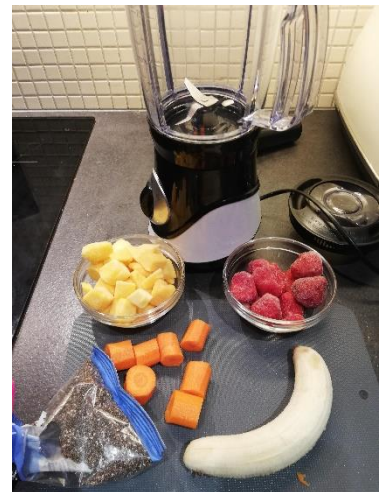
Hei alle sammen!

I disse tider hvor vi går mye hjemme kan det være gøy å ha noe å gjøre som også smaker godt og er sunt for kroppen. Å mate kroppen vår med frukt og grønnsaker som er bra for oss gjør det lettere for oss å holde oss friske. Derfor tenkte jeg å dele min beste smoothieoppskrift med dere. Den er god, sunn og enkel å lage. Det fine med smoothier er at man kan bruke alle slags frukt og grønnsaker man har i fryseren eller kjøleskapet, slik får man også brukt opp rester som snart blir gammelt. Det er også godt med yoghurt oppi.

Før vi begynner er det viktig å vaske hendene, og alltid spørre noen hjemme om hjelp før man kutter grønnsaker med kniv.

Denne oppskriften holder til ca to glass. I denne smoothien brukte jeg en banan, en skål, frossen mango, en skål frosne jordbær, en gulrot og chiafrø (for at den skal mette mer. Havregryn er også godt oppi for at man skal holde seg mett lengre. Tilslutt tilsettes vann etter behov. Mer om du vil ha en flytende smoothie, eller mindre om du vil den skal være tykk og fylldig.

Putt alle ingrediensene i en blender eller stavmikser.



Kjør blenderen til alle klumper er borte, og tilsett mer vann underveis om nødvendig. Det måtte jeg! Husk at den bråker mye, så dette er lurt å gjøre etter at alle har stått opp om morgenen 😊

Hjemme hos meg falt denne i smak hos både store og små. En liten hemmelighet er at den får en enda penere rød/rosa farge hvis man tar i litt flere jordbær enn jeg brukte 😊

