

Blåbær-appelsinsmoothie

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

150 g frosne blåbær
3/4 dl græsk yoghurt 2 %
3/4 dl appelsinjuice
evt. lidt akaciehonning

Beskrivelse

Lad blåbærrene tø op i 5-10 minutter. Blend alle ingredienser sammen til en ensartet masse. Smag evt. til med lidt akaciehonning. Hæld smoothien i glas og server iskold med sugerør.