

MANGOSMOOTHIE



MANGOSMOOTHIE

HVA TRENGER DU?

- 1/2- 1 STK MANGO
- 1/2 BANAN
- 2 SS HAVREGRYN
- 1 DL YOGHURT NATURELL
- CA 5 ISBITER



HVA MÅ DU GJØRE?

- VASK FRUKTEN
- KUTT OPP I TERNINGER
- HA I YOGHURT OG ISBITER I BLENDER/MIKSMASTER, FORSÅ Å TILFØYE RESTEN AV INGREDIENSENE.
- SERVER OG NYT!

ØNSKER DU EN MER TYNTFLYTENDE SMOOTHIE LEGGER DU TIL 0,5-1 DL MELK ELLER VANN

TIPS:

LAG DOBBEL PORSJON OG FRYSDEN ENE I EN FLASKE. DENNE KAN DU LEGGE I BAGEN PÅ MORGEN OG DU HAR KLAR EN FERSK OG DEILIG HØST-SMOOTHIE FØR/ETTER TRENING. DEN KAN OGSÅ FRYSES OG NYTES SOM IS NÅR DU TRENGER EN AVKJØLING ETTER TRENING!

