

# Mango smoothie

God til når som helst!



POSRSJONER CA. 1



TIDBRUK CA. 5 MINUTTER

## Ingredienser

5½-1 stk mango

½ banan

2 ss havregryn

1 dl yoghurt

Ca. 5 isbiter

## Slik gjør du

Skrell av mangoen sitt skall og kutt frukten opp i terninger. Ha i frukten, i yoghurt og resten av ingrediensene i blenderen og blend til ønsket konsistens!

Server og nyt!

Ønsker du en mer tyntflytende smoothie legger du til 0,5-1 dl melk eller vann

### Tips!

Lag dobbel porsjon og frys den ene i en flaske. Denne kan du legge i bagen på morgen og du har klar en fersk og deilig smoothie før/etter trening. Den kan også fryses og nytes som is når du trenger en avkjøling etter trening!