

# Smoothie



Lite tips, bruk telefon eller nettbrett for til å se på oppskriftene, så sparer du miljøet ved å ikke skrive ut bildene 😊

Det finnes ingen fasit på hvordan man lager smoothie. Er ikke det fint?  
Det betyr jo at det er DU som bestemmer hva du vil ha i den! I tillegg er det en fin mulighet til å få brukt opp slapp frukt og yoghurtrester. Slump i vei!  
(Husk å blande ingredienser du tror vil smake godt sammen, for vi kaster jo ikke mat 😊)

## Du trenger:

En blender  
Frukt/grønnsaker/bær  
Noe flytende, f.eks. melk, juice, vann, yoghurt

## Fremgangsmåte:

1. Finn fram blenderen og ingrediensene du skal bruke.
2. Skrell frukten og del i biter.
3. Putt alle ingrediensene i blenderen og kjør sammen til du har en smoothie uten klumper. Tilsett litt vann hvis smoothien er for tykk. Smak deg frem til du har en smoothie du synes smaker godt.
4. Rydd og vask underveis, slik at du kan nyte smoothien når den er ferdig.
5. Hell smoothie i et glass og topp gjerne med bær eller frø.



Lykke til 😊