



VÄSTEUROPA

Sötsur smoothies

Recept för cirka 8 små smoothie

Ingredienser

3 mogna päron

5 dl djupfrysta lingon

2 ½ dl vaniljyoghurt

2 ½ dl mjölk

Ev flytande honung

Redskap

Skärbräda

Skalare

Liten kniv

Decilitermått

Mixerskål eller mixerstav och hög skål

Gör så här:

Skölj och skala päronen.

Dela och ta bort kärnhuset på päronen.

Lägg päronbitar, lingon, vaniljyoghurt och mjölk i en skål.

Mixa alla ingredienser i en mixer eller med en mixerstav.

Smaka av med lite flytande honung.