



AFRIKA

Sötsur smoothie

Recept för cirka 8 mindre portioner

Ingredienser

3 Apelsiner (eller 2 dl apelsinjuice)
1 liter vaniljyoghurt
1 banan
1 citron

Redskap

Skärbräda
Liten kniv
Mixerstav och hög skål

Gör så här:

Skala apelsinerna och dela i bitar, eller håll juice i en mixer.

Häll i yoghurten.

Skala bananerna, dela i mindre bitar och lägg i mixern.

Mixa väl.

Pressa i lite citron och smaka av.