

#voimaaruuasta

4.-10.2.2019

*Voimaa
ruuasta*
- viikko

www.gery.fi

Gery

Pirteä smoothie

2 annosta

1 dl mansikoita (pakaste)

1 banaani

1 appelsiini

2 dl maustamatonta jogurttia tai
piimää

(2 tl limen menua ja 1 tl hunajaa)

Pilko kuorittu banaani. Kuori ja pilko appelsiini sekä poista valkoiset kalvot. Laita kohmeiset mansikat, pilkotut hedelmät ja jogurtti tehosekoittimeen ja soseuta. Voit valmistaa smoothien myös sauvasekoittimella. Mausta halutessasi limen mehulla ja hunajalla. Kaada lasihin ja tarjoa heti.

