



Smoothie

2 portioner

2 dl frysta bär tex hallon, vinbär, blåbär eller jordgubbar

3 dl mildlättoghurt och 1 msk florsocker
eller

3 dl mildlättoghurt lättsockrad vanilj

Mixa bären, tillsätt yoghurten och mixa ihop.

Häll upp i glas och servera bums.