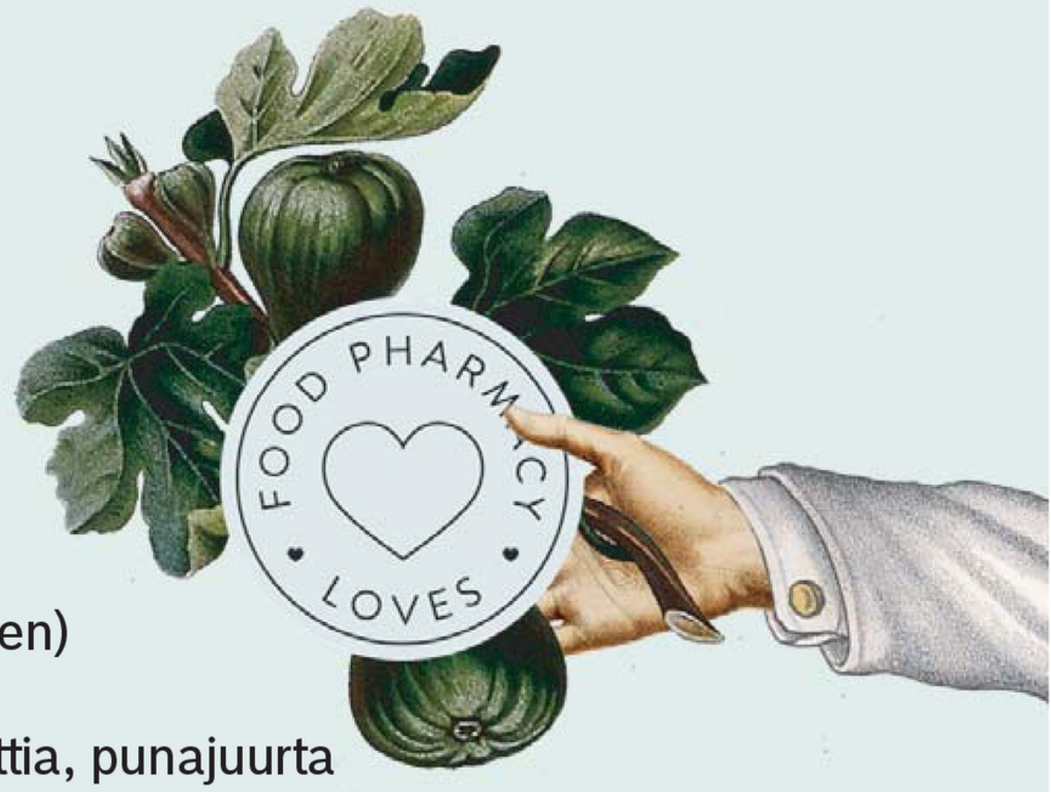
Annoksia: 2

Mustikkajogurtti (Mustikkavalejogurtti)

Aika: 15 minuuttia (+ 60 minuuttia banaanien pakastamiseen)



Kauniin vaaleanvioletti valejogurtti, johon piilotetaan pinaattia, punajuurta ja chiansiemeniä. Lisää päälle tuoreita marjoja ja syö lusikalla tai lisää hieman enemmän nestettä ja juo smoothien tapaan!

Ainekset

2 dl jäisiä mustikoita
2 dl jäisiä mansikoita
2 vihreää banaania
1 kourallinen tuoretta lehtipinaattia
1 pieni punajuuri
1 rkl chiansiemeniä
1 dl kookosmaitoa

Tee näin

Kuori ja siivuta banaanit ja pakasta niitä vähintään 60 minuutin ajan. Kuori punajuuri (ei tarvitse, jos käytät luomupunajuurta, mutta kuoresta tulee multainen maku, joten sitä kannattaa välttää, jos haluaa huijata lapset syömään punajuurta).

Sekoita kaikki ainekset High Speed Blenderissä tasaiseksi. Lisää lopuksi hieman vettä, jotta saat löysemmän jogurtin, tai vielä enemmän, jos haluat smoothien. Tarjoile lasten lempilisukkeiden kanssa, esimerkiksi tuoreiden marjojen!