

Portioner: 2

Blåbær yoghurt (Blåbærs fakeurt)

Tid: 5 minutter (+ 60 minutter til at fryse bananen)

Produkt: High Speed blender. Program: Smoothie

En smuk blålilla fakeurt (en falsk yoghurt) som gemmer på både spinat, rødbede og chiafrø. Top op med friske bær og spis den med ske, eller tilsæt lidt mere væske og drik den som smoothie!



Ingredienser

- 2 dl frosne blåbær
- 2 dl frosne jordbær
- 2 grønne bananer
- 1 håndfuld frisk babyspinat
- 1 lille rødbede
- 1 spsk chiafrø
- 1 dl kokosmælk

Gør sådan

Skræl, flæk og frys bananen i mindst 60 minutter.

Skræl rødbeden (ikke nødvendigt, hvis den er økologisk, men skrællen kan give en bismag af jord, så det er en god idé at undgå, hvis du vil øge chancerne for at lokke rødbede i børnene).

Miks alle ingredienser i High Speed blenderen til en cremet konsistens. Tilsæt evt. lidt vand for en løsere yoghurt eller endnu mere for at få en smoothie. Server den med børnenes favorit topping, fx friske bær.