

Porsjoner: 2

# Blåbær-yoghurt (Blåbær-fakehurt)

Tid: 5 minutter (+ 60 minutter for å fryse bananen)

Produkt: High Speed Blender. Program: Smoothie

En vakker blålilla fakehurt (en falsk yoghurt) som skjuler både spinat, rødbet og chiafrø. Topp med friske bær og spis med skje, eller tilsett litt mer væske og drikk som smoothie!



## Ingredienser

- 2 dl frosne blåbær
- 2 dl frosne jordbær
- 2 grønne bananer
- 1 neve frisk bladspinat
- 1 liten rødbet
- 1 ss chiafrø
- 1 dl kokosmelk

## Gjør slik

Skrell og skjær bananene i skiver, legg i fryseren i minst 60 minutter. Skrell rødbeten (ikke nødvendig hvis den er økologisk, men skallet kan gi en ekstra jordsmak = kanskje lurt å unngå for å øke sjansen for å lure i barna rødbet?).

Miks alle ingredienser i High Speed Blender til kremet konsistens. Tilsett eventuelt litt vann for en tynnere yoghurt, eller enda mer for å få en smoothie. Server med barnas favorittyoghurt-topping, eksempelvis friske bær!