

#voimaaruuasta

4.-10.2.2019

*Voimaa
ruuasta*
- viikko

www.gery.fi

Gery

Nopea smoothie

2 annosta

1 annospussi
smoothiehedelmäsekoitusta
pakasteesta
(voit myös käyttää marjasekoitusta)

1 ½ dl maustamatonta jogurttia
(1 rkl cashewpähkinöitä)

Anna pakastehedelmien (tai marjojen) sulaa hetki huoneen lämmössä. Lisää loput ainekset ja soseuta tasaiseksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Makeuta tarvittaessa pienellä määrällä hunajaa tai sokeria. Kaada lasiin ja tarjoa heti.

