



Smoothie

Sunn og forfriskende smoothie

Smoothies egner seg godt både som dessert eller som mellommåltid. Du kan bruke alle typer frukt og bær. Det blir mest smak i smoothien når bær og frukt er godt modne. Banan, yoghurt eller Biola kan tilsettes for å få en fyldig konsistens. Jus, Farris eller melk i smoothien gir en tynnere drikk.

Det er enkelt og raskt å lage smoothie. I tillegg er det velsmakende og sunt. Bland frukt og bær, isbiter og kanskje litt yoghurt, melk eller jus i en blender. En god blanding er:

½ kurv jordbær, frosne
1 banan
1 ½ dl yoghurt med jordbær og vanilje
2 dl appelsinjus
isbiter



Kjør alt i en matprosessor/blender til en jevn og skummende drikk. Tilsett mer jus dersom du synes den er for tykk. Du kan også velge å bruke mindre yoghurt.

Flere oppskrifter og tips finner du i Smoothieguiden på frukt.no.

Produktutvikling - klassens favorittsmoothie

Samarbeid med 2-3 andre elever og lag deres egen smoothieoppskrift. Skriv nøyaktig ned oppskriften, slik at dere kan lage en tilsvarende drikk senere. La de andre elevene i klassen få en liten smak og la dem gi terningkast på smak. I tillegg kan de gi terningkast på konsistens og farge.



Dersom det er flere grupper med elever som lager smoothieoppskrifter, kan dere kåre klassens favoritt!

Når dere har kommet frem klassens favoritt, kan dere kanskje begynne å lage og selge slik smoothie i kantinen eller for eksempel servere den på foreldremøte.



Til hjelp for å komme i gang, kan dere gå inn på Smoothieguiden på www.frukt.no.