



Smoothie

Sunn og forfriskande smoothie

Smoothiar eignar seg godt både som dessert og som mellommåltid. Du kan bruke alle typar frukt og bær. Det blir mest smak i smoothien når bær og frukt er godt modne. Banan, yoghurt eller Biola kan tilsetjast for å få ein fyldig konsistens. Jus, Farris eller mjølk i smoothien gir ein tynnare drikk.

Å lage smoothie er enkelt, raskt, velsmakande og sunt. Bland frukt og bær, isbitar og kanskje litt yoghurt, mjølk eller jus i ein blender. Ei god blanding er

½ korg jordbær, frosne
1 banan
1 ½ dl yoghurt med jordbær og vanilje
2 dl appelsinjus
isbitar



Køyr alt i ein matprosessor/blender til ein jamn og skummande drikk. Tilset meir jus dersom du synest han er for tjukk. Du kan òg velje å bruke mindre yoghurt.

Fleire oppskrifter og tips finn du i Smoothieguiden på frukt.no.

Produktutvikling – klassen sin favorittsmoothie

Samarbeid med 2-3 andre elevar og lag dykkar eiga smoothieoppskrift. Skriv nøyaktig ned oppskrifta, slik at de kan lage ein tilsvarande drikk seinare. La dei andre elevane i klassen få ein liten smak og la dei gj terningkast på smak. I tillegg kan dei gj terningkast på konsistens og farge.



Dersom det er fleire grupper med elevar som lagar smoothieoppskrifter, kan de kåre klassen sin favoritt!

Når de har kome fram til klassen sin favoritt, kan de kanskje begynne å lage og selje slik smoothie i kantina eller til dømes servere han på foreldremøte.



Til hjelp for å kome i gang kan de gå inn på Smoothieguiden på www.frukt.no.