

## Smoothie oppskrift: Barnas favoritt

Denne smoothien er full av go'saker som ungene kommer til å elske. Perfekt for dager når matlysten ikke er på topp eller som litt ekstra kos en morgen dere har litt god tid.



**Ikke bare smaker den utrolig godt, men den gjør godt også. Det perfekte vitamin- og energitilskudd når små kropper trenger det som mest.**

**TID:** 5 min - 10 min

**PORSJONER:** 1

**NIVÅ:** Enkel

### **Til 1 stort glass trenger du:**

- 2 dl eplejuice
- 200 gram frosne bær (feks bringebær og blåbær)
- 1 banan
- 1 dl yoghurt naturell
- 2 ss havregryn

## **SLIK GJØR DU**

1. Ha alle ingrediensene i en blender. Kjør det hele sammen til en herlig smoothie!