



SMOOTHIE

Fruktig glassmoothie

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **15 min** Portioner: **2**



Det är ju egentligen inte riktig glass men de frysta ingredienserna ger samma känsla som en god sorbet. Passar perfekt att svalka sig med när värmen är allt för påtryckande.

INGREDIENSER

- 3 st frysta bananer (skurna i slantar)
- 2 dl fryst mango
- 1 st skalad apelsin
- 1 dl frysta körsbär
- 1 dl frysta jordgubbar
- 1 tsk flytande honung
- 1 dl kallt vatten
- 1 st passionsfrukt



GÖR SÅ HÄR

- 1** Lägg de frysta bananerna, den frysta mangon och den skalade apelsinen i mixern.
- 2** Mixa till en slät och tjock konsistens. Ev behövs det tillsättas lite kallt vatten, beroende på vilken styrka du har på mixern. Häll över i en skål och ställ åt sidan.
- 3** Lägg i de frysta jordgubbarna, de frysta körsbären, 1 tsk flytande honung eller agavesirap och drygt en halv dl kallt vatten i mixern och mixa till en slät konsistens.
- 4** Häll upp smoothien i glas, varva med mangoglassen och toppa med passionsfrukt. Njut!