

Mor Lizzi's opskrifter.

Banan/jordbær Smoothie.

2 bananer
20 små jordbær
3 dl yoghurt eller Cultura naturel
2 tsk. akaciehonning

Alle ingredienserne, undtagen honningen, blendes til en ensartet konsistens. Smoothien smages til med honning, hældes i høje glas og serveres straks.

