

Mor Lizzi's opskrifter.

Smothie med brombær/hindbær.

1½ dl ylette,
4 isterninger,
½ dl brombær eller hindbær (evt. frosne, så kan isterninger udelades),
1 banan,
saften af 1 appelsin,
2 spsk. sukker.

Alle ingredienser kommes i en blender og blendes godt sammen – drikkes straks.

