



MELLIS FÖR TEMA MJÖLK

Smothie

Grundrecept för två personer

Det här behövs:

- 1 dl frusna bär
- 1 dl mjölk
- 1 dl vaniljyoghurt

Gör så här

(eller rättare sagt låt barnen göra så här):

Lägg alla ingredienserna i en mixer och blanda tills det blir en slät kräm. Servera genast!

Diskutera när ni äter:

- 1, Vilka bär och frukter tror du passar bra i en smothie?
- 2, Är det här ett mellis som är bra att göra hemma också?

