

BLACK PEARL smoothie

kahdelle

Ainekset

- 4 dl (200 g)** mustaherukoita (pakastettuja tai tuoreita)
1 banaani
3 dl maitorahkaa
juoksevaa hunajaa
lisäksi mahdollisesti kaurajuomaa

Valmistus

1. Sulata mustaherukoita hieman mikrossa niin, että ne jäävät kohmeisiksi.
2. Laita tehosekoittimeen maitorahka sekä mustaherukat ja banaani.
3. Sekoita tasaiseksi ja makeuta maun mukaan hunajalla.
4. Jos haluat smoothiesta löysemmän, lisää joukkoon sopiva määrä kaurajuomaa.
5. Kaada laseihin. Koristele mustaherukoilla.

Mitä kivaa voisit tarjota kavereillesi, kun kutsut heitä kylään? Black Pearl –smoothie pelastaa iltasi ja nostaa tunnelman kattoon. Tämä smoothie on helppo valmistaa ja maistuu kaikille.

POWER
ER
FOOD



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION

mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.