

1-2-3 MIXA!



Detta är basen - sen är det fritt fram att smaksätta!

Använd färdigkokta rödbetor - mindre kladd



SMOOTHIE / Rödbeta/Banan/Äpple

1 portion

5 st	Felix® Klyftade Rödbetor
½	Banan
¼	Äpple
1 dl	Vaniljyoghurt

Gör så här:

1. Mixa samtliga ingredienser i en blender/mixer
2. Om det är lite för tjockt, späd med lite extra mjölk eller vatten



Spinn loss med andra smaker!

Basen med banan, yoghurt och äpple är densamma - men prova gärna andra smaksättningar i smoothien såsom ex spenat eller blåbär, och slutresultatet blir med en annan touch.

Blåbär



Spenat

