

Forfriskende Smoothie



Ingredienser (en stor kande):

1 bakke Rokkedysse jordbær

1 bakke Rokkedysse hindbær

2-3 håndfulde isterninger

Ca. 1 spsk. Honning

Fremgangsmåde:

Nip jordbærrene og kom det hele op i en blender og blend til det er glat, cremet og lækkert. Smag til med honning.

Tip til de særlige dage:

Til de voksne kan der tilsættes en god rom efter smag.

Til børnene, skift halvdelen af isterningerne ud med nogle store kugler god vaniljeis.