

Smoothie-kulhot

Onni on uudet reseptit

- 2 kohmeista banaania
- 1 avokado
- 2 pehmeää taatelia
- 1 dl kohmeisia marjoja
- ½-1 dl appelsiinimehua
- 3 dl jogurttia tai kookosmaitoa

Koristeluun:

- noin 1 dl myslää
- 1 dl marjoja
- 1 hedelmä kuten kiivi tai banaani paloitteluna

1. **Paloittele** kohmeiset banaanit.
2. **Kuori ja paloittele** avokado.
3. **Mittaa** kaikki ainekset tehosekoittimeen.
4. **Anna** koneen käydä, kunnes seos on tasaista.
5. **Kaada** seos neljään kulhoon.
6. **Koristele** annokset myslillä ja marjoilla sekä hedelmillä.

