

Smoothie resepti / Mustaherukan viettelys (4:lle / hiilareita n.15 per lasi)

4 dl kaurajuomaa tai A-jugurttia (maustamaton)

2 dl mustaherukoita (pakastetut)

2+ dl mansikoita (pakastetut)

1/2 avocadoa

1 kypsä banaani

2 rkl paahdettu rouhittu pellava + puolukka rouhetta (Valo 24)

2 rkl avocadoöljyä

1/2 tl oluthiivaleseitä

3 jääpalaa

Sekoita ainekset hyvin tehosekoittimessa. Kaada reiluun 2 dl:n lasiin, pursota kevyesti pullokermavaahtoa koristeeksi ja nauti kylmänä pillillä. Jos et ole suuri mustaherukan ystävä, tai et pidä marjan siemenistä, sopii puolukat hyvin tilalle. Kermavaahto myös pehmentää pirteää makua.