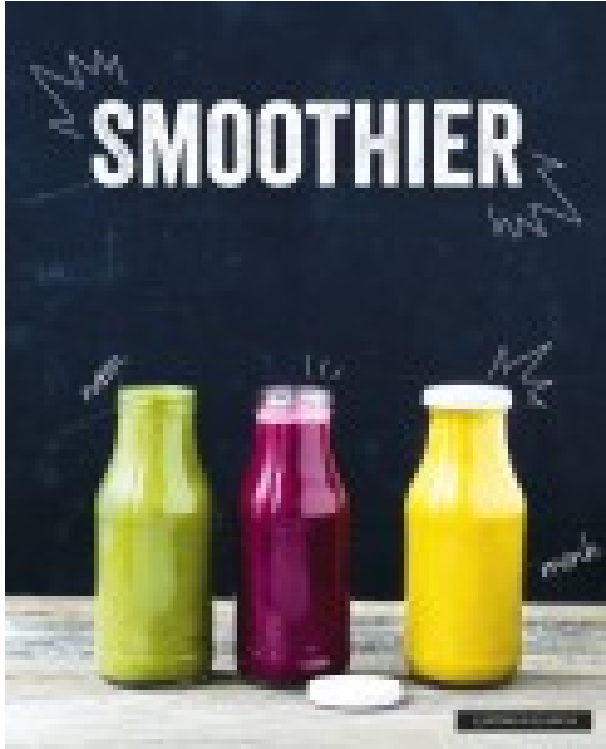


Smoothier



Forfatter:	Irina Pawassar
Forlag:	Cappelen Damm
Originaltittel:	Smoothies - power for you!
Oversatt av:	Neumann, Ute
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	48
ISBN/EAN:	9788202552985
Kategori:	Mat og drikke
Utgivelsesar:	2017

[Smoothier.pdf](#)

[Smoothier.epub](#)

Disse smoothiene er ikke bare kjempegode, men veldig sunne også! Du kan velge mellom deilige smoothier som blåbærsmoothie, grønn smoothie eller grønnkålsmoothie. Alt du trenger er en blender og en håndfull ingredienser, så kan du lage nydelige sunnhetsdrikker i en fei!

En søt, frisk og veldig populær smoothie proppfull av smak fra jordbær. Lag dobbel porsjon, for her går det unna! Sprudlende jordbærsmoothie. En kjempegod smoothie med jordbær som også kan lages med andre bær, f.eks. bringebær.

Farrisen gjør den litt musserende. Lag smoothie i en fei! Alt du trenger er en blender og en håndfull gode råvarer. Frukt og grønt er næringsrikt, naturlig og fritt for tilsetningsstoffer. Her kan. Bendit Smoothies er et lite måltid bestående utelukkende av naturlige frukter, grønnsaker og bær, som er energibomber. Lag deilige og grønne sunnhetsdrikker på en-to-tre! Alt du trenger er en blender og en håndfull ingredienser, så har du lagd deg deilige smoothier. Mens juice er en tyntflytende saft av presset frukt eller grønnsaker, lages smoothie ved å mose hel frukt, bær og/eller grønnsaker slik at den blir. Smoothie passer både til frokost, kvelds og mellommåltid, men er særlig super som en start på dagen- når du trenger litt ekstra vitaminer. Har du. Å drikke smoothie er en fin måte å få i seg nok frukt og grønt. Oppskrift på to friske smoothier med gul og rød appelsin. Smoothies. Sjekk ut disse oppskriftene på digg smoothie! Tidligere trenddrikk blant surferne på 70-tallet og nå en kjapp "kosedrikk" som nesten alle har et forhold. Smoothie smaker kjempegodt når du kommer hjem fra skolen og er litt sulten! Har du kjøpt frosne bær i butikken? Les på pakken om disse egner seg til bruk ute.