

**SMOOTHIE MED BÄR**

<b>Smoothie med bär</b>	5 port.
	1,02 kg
Naturell Yoghurt	175 g
Kesella eller kvarg	150 g
Frysta blåbär eller andra bär	450 g
Vita bönor	40 g
Banan	175 g
Citronsaft	30 g
Vaniljsocker	0.5 g

**Beskrivning**

Koka de vita bönorna tills de är mjuka eller använd färdigkokta vita bönor. Mixa sedan samman alla ingredienser med mixerstav eller i en mixer.

Använd vaniljsocker eller annan sötning (t.ex. honung) efter smak. Servera kyld.

Smaklig måltid!