

Smoothie, 1 glas



Redskap	Ingredienser
dl-mått glas litermått att mixa i mixerstav sugrör eller sked	1 dl vaniljyoghurt (<i>mjölkfri går bra</i>) ½ dl mjölk (<i>mjölkfri går bra</i>) ½ dl frysta bananskivor (<i>eller ½ färsk banan</i>) ½ dl frysta bär/frukt (<i>eller färsk</i>)

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mät upp och lägg i 1 dl vaniljyoghurt i ditt litermått
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mät upp och lägg i ½ dl mjölk i ditt litermått

	<input type="checkbox"/> Mät upp och lägg i ½ dl skivad fryst banan eller ½ färsk banan i ditt litermått.
	<input type="checkbox"/> Mät upp och lägg i ½ dl frusna eller färska bär/frukt i ditt litermått
	<input type="checkbox"/> Mixa ihop tills det blir slätt och krämigt med mixerstaven. OBS: Sätt INTE på mixerstaven innan du stoppat ner den i yoghurtblandningen. Då skvätter det överallt! Stäng av den innan du tar upp den.
	<input type="checkbox"/> Häll upp i glas. <input type="checkbox"/> Servera gärna med en lång sked eller ett sugrör. <input type="checkbox"/> Om du vill kan du dekorera din smoothie.
	<input type="checkbox"/> Diska, torka och ställ undan efter dig!
<div data-bbox="233 1469 660 1630" style="background-color: #f0e68c; padding: 10px; text-align: center;"> <h1 style="color: #800080; margin: 0;">TIPS!</h1> </div> <div data-bbox="280 1693 644 1895" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="264 1917 703 1995" style="color: #008000; text-align: center;">Nedre delen av en mixerstav går oftast att ta bort.</p>	<p>Frukt som börjar bli övermogen går jättebra att göra smoothie på.</p> <p>Det går bra att ta med smoothie i en termos på utflykten.</p> <p>Man kan göra smoothie med bara frukt, men den mättar bättre med yoghurt.</p> <p style="background-color: #ffff00;">Ta av nedre delen när du ska diska mixerstaven så att inte elsladden kommer i kontakt med vatten.</p> <p>Inga fingrar på mixerstavens skärblad, diska med diskborste.</p>

