

Ingredienser

- 2,5 dl frosne blåbær
- 1 banan, gerne lidt overmoden
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 spsk mandler
- 4 dl mælk (meget gerne en med smag, både soyamælk med vanilje og en mandelmælk smager virkelig lækkert)
- godt med isterninger

Sådan gør du

1. Blend blot hele molevitten og drik den med det samme

Lige et tip ift. bananen. Brug gerne frosne! Hvis du har en stak halv-brune bananer, pil da skrælden af. Skær dem i stykker og kom dem i fryseposer og frys ned. Det er helt perfekt i smoothies eller til at lave is.