

## 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 smoothis eller til at lave is.