

# Smoothie is

Opskrift til 4 is

Samlet tid

4 timer

## Ingredienser

- 200 g frosne jordbær
- 50 g blåbær
- 3 bløde dadler uden sten
- 100 g skyr med vaniljesmag
- Så meget mælk, som er nødvendigt for at få blenderen til at køre rundt - vi brugte 1/2 dl
- Evt. en tsk. vaniljesukker

## Desuden

- Evt. hvid chokolade og lidt frysetørrede bær eller bær-knas til pynt

## Sådan gør du

1. Blend alle ingredienserne til isene. Kom så meget mælk i, at blenderen lige nøjagtigt kan køre rundt, og rør gerne rundt et par gange med en ske for at få det til at køre.
2. Kom smoothie'en i isforme, og sæt i fryseren i minimum 4 timer, gerne natten over.
3. Næste dag tages isene ud af formen. Læg dem på et skærebræt, og pynt med smeltet hvid chokolade og bærknas, hvis du synes. De kan også sagtens spises, som de er.