

# Smoothie ispinde

Opskrift til 8 ret store is

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

2-3 timers frysetid

Samlet tid

3 timer

## Ingredienser

### Hindbær sorbet

- 250 g frosne hindbær
- 100 g blomkål (jeg bruger frossen)
- et par bløde dadler eller 1 spsk. vaniljesukker
- en smule vand eller mælk bare til det kan blendes (men så lidt som muligt)

### Mango sorbet

- 200 g frossen mango
- saft fra lime
- 1 avocado

## Sådan gør du

1. Lav begge dine smoothies, til den røde fjernes stenene fra dadlerne (hvis du søder med disse), ellers blendes det sammen. Det skal have så lidt væske som muligt, så se om den kan køre uden. Kræver en god blender eller et par gange hvor man presser det ned i blenderen.
2. Den gule blendes også blot sammen på samme måde
3. Tag informere frem og kom en skefuld af hver på skift her i, til den blandes som du ønsker det
4. Stil i fryseren et par timer til isene har sat sig