

Jordgubbssmothie (2portioner)

En kort period på sommaren kan man ha ett överflöd av jordgubbar i landet, och man kan äta så mycket man orkar varenda dag. Då är det gott att lyxa till det med en jordgubbssmothie till frukost eller till efterrätt.

- 1 väl mogen banan
- 3 dl jordgubbar
- 2,5 dl havremjölk el. liknande
- (ev. en liten skvätt agavesirap eller honung om jordgubbarna inte är så söta)

Skiva bananen och lägg tillsammans med jordgubbar, mjölk och ev agavesirap/honung i en mixerkanna. Mixa med stavmixer eller blender. Kan förvaras någon dag i kylan men är väl godast och nyttigast pinfärsk.

Tips: Det blir godast med färska jordgubbar men i brist på färska funkar det med frysta också. Gubbarna kan bytas ut mot hallon, blåbär eller andra bär eller frukt.

Om man vill ha tjockare smothie kan man byta ut mjölken helt eller delvis mot exempelvis havregrädde eller havreyoghurt.

När bananer blir liggande i fruktskålen och nästan har blivit övermogna är det perfekt att skala dom och stoppa i frysen. När bananerna får prickigt skal är dom som sötast och bäst till matlagning. De kan användas till kakor, smothies, pannkakor mm. Det går bra att skära dom i bitar med en vass kniv utan att tina dom.



Suzanne Gundler