



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Kloges upsidedown

Smoothies med appelsin og mango 4. glas.

er du slap og ligner en pomfrit - snup en sportsbar, så blir du fit..!

1. Skræl mangoen og skær kødet fra stenen.
2. Kom mangoternene i en blender eller foodprocessor. Kom også isterningerne i blenderen, hvis den er beregnet til det. Ellers kommer du isterningerne i glassene. Sæt låget på blenderen og mix smoothien jævn.
3. Hæld smoothien i 4 glas og pynt med limeskiver og mynte.

Tip: Det smager ekstra godt, hvis I selv presser appelsinsaft



INDHOLD

1 moden mangofrugt
6 dl appelsinjuice
2-3 dl isterninger
Pynt
4 limeskiver
4 stilke mynte

Energi pr. person: 450 kJ (110 kcal). Kulhydrat 25 g. Fedt 0,5 g, heraf mættet fedt 0,1 g. Fedtenergi 4%, Frugt og grønt pr. person: 210



TrygFonden

Børnehjertefonden