www.vårtskafferisverige.se

Blå smoothie för att stärka immunförsvar (4 portioner)

Innehåll:

1 liter yoghurt naturell

1 msk flytande honung

3-4 dl blåbär och svartvinbär

Mixa bären tillsammans med honung och lite yoghurt. När du har mixat bären ordentligt så fyll på med resten av yoghurten. Ät som mellanmål.