



LOKALA BALJVÄXTER

Smoothie på gråärt & jordgubb

1 PERSON

Med denna smoothie i magen som mellanmål är det få andra alternativ som är laddade med så mycket nyttigheter. Skyr kan vara lite svårt att hitta. Den har en oslagbar krämighet och låg fetthalt, men det går lika bra med yoghurt.

Ingredienser 🍴

- 1/2 dl kokta gråärtor
- 1/2 dl frysta jordgubbar
- 1 dl kallt grönt te eller äppelmust
- 1 dl skyr eller vaniljyoghurt
- 1/2 msk lokalproducerad honung
- 1/2 krm kardemumma
- 1 msk chiafrön

Gör så här

1. Blötlägg gråärten över natten. Slå bort blötlägningsvattnet. Koka gråärt enligt anvisningar tills de är riktigt möra.
2. Mixa alla ingredienser tills smoothien är len och krämig.
3. Smaka av och justera med lite mer honung eller citronsaft för friskare smak.

Tips

Byt ut jordgubbar med frukt och bär i säsong. Ett tips är att frysa dem lite innan så blir smoothien läskande kall och krämig. Frysta havtorn funkar utmärkt, men tänk då på att sila bort kärnor och att justera med lite mer honung.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningssällskapet Skåne.

FORM Caroline Gräntz