

Glass av frukt

ca 15 st

Du behöver:

2 bananer

1 mango

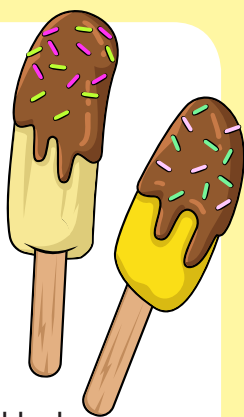
1/2 färsk ananas

200 g smält mörk eller ljus choklad

Topping: kokos strössel eller hackade nötter

Gör så här:

1. Skala och skär frukten i stora avlånga bitar och trä på pinnar. Lägg dem på en bakpappersklädd plåt eller bricka och frys minst 2 timmar.
2. Doppa eller pensla fruktpinna med chokladen.
3. **Topping:** Strö snabbt över valfri topping. Lägg pinnarna i frysen eller ät direkt. Fruktglassen är godast om den fått tina några minuter.



Sura godisar av fruktjuice

ca 20 st

Du behöver:

6 gelatinblad

2 dl osötad mango- och äppeljuice

2 tsk citronsyra

Vid servering: 2 msk arrowrot (stärkelse)

1 tsk citronsyra

Gör så här:

1. Lägg gelatinbladen i kallt vatten.
2. Värm hälften av juicen och smält gelatinbladen i vätskan. Dra av från värmen och häll i resten av juicen och citronsyran.
3. Häll upp i en form, ca 10x20 cm (för 20 bitar), klädd med plastfolie och låt stelna i kyl ca 1 timme.
4. Vid servering: Blanda arrowrot och citronsyra på en tallrik. Skär gelen i bitar och vänd i pulvret och servera.



Hej där!
Gör dig redo för en
riktigt smarrig påsk med
gula godsaker! Här är tre
av mina favoriter!

Smoothie med apelsin, mango och linfrö

2 portioner

Du behöver:

1 banan

1 msk linfrö

1/2 lime

1 dl naturell yoghurt (3%)

2 dl fruktdryck apelsin/mango

Gör så här:

1. Skala och skär bananen i skivor.
2. Mixa banan, yoghurt, fruktdryck slätt i en kannmixer. Rör ner linfrön och smaksätt med några droppar limesaft.
3. Fördela smoothien i 2 glas (för 2 port).

