

## Smoothie med mango, apelsin och solroskärnor

Det här receptet är lagom för sex portioner.

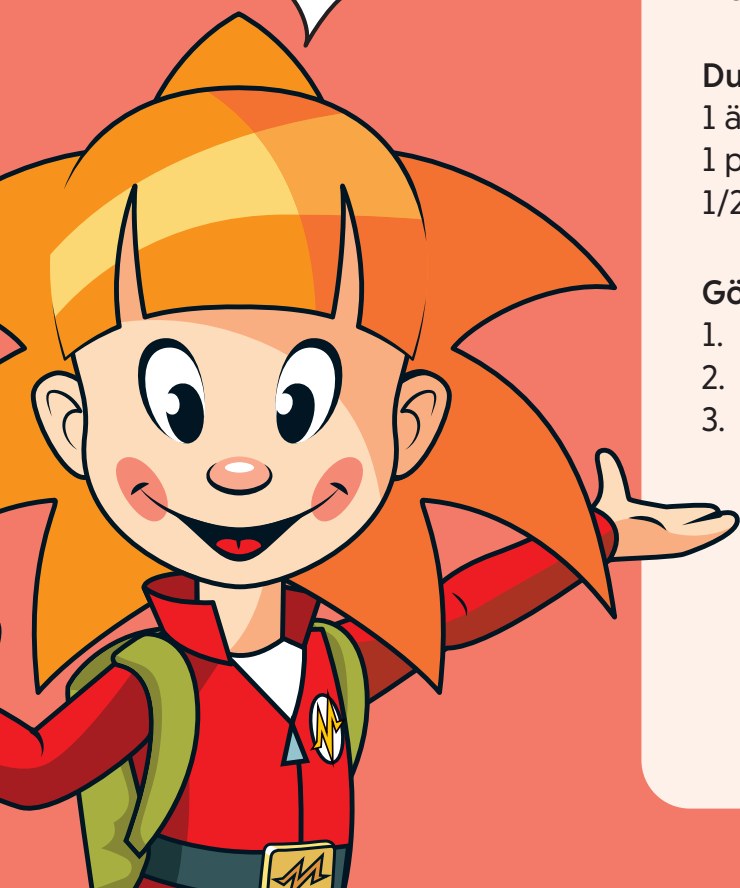
### Du behöver:

- 1 l filmjök
- 250 g fryst mango
- 3 dl färskpressad apelsinjuice
- 1 dl fryst, tärnad avokado
- 2 msk flytande honung
- 2 msk solrosfrön

### Gör så här:

1. Mixa alla ingredienserna i en blender.
2. Till servering: Servera i glas och blanda gärna i några frysta hallon som isbitar.

Hej där! Här är två smarriga mellanmål du kan prova att göra!



## Äppel- och päronsallad med cottage cheese

Det här receptet är lagom för två portioner.

### Du behöver:

- 1 äpple
- 1 päron
- 1/2 dl äppelmos
- 1/2 tsk kanel
- 250 g cottage cheese

### Gör så här:

1. Skär frukten i små tärningar.
2. Blanda dem med äppelmos och kanel.
3. Servera med cottage cheese.

