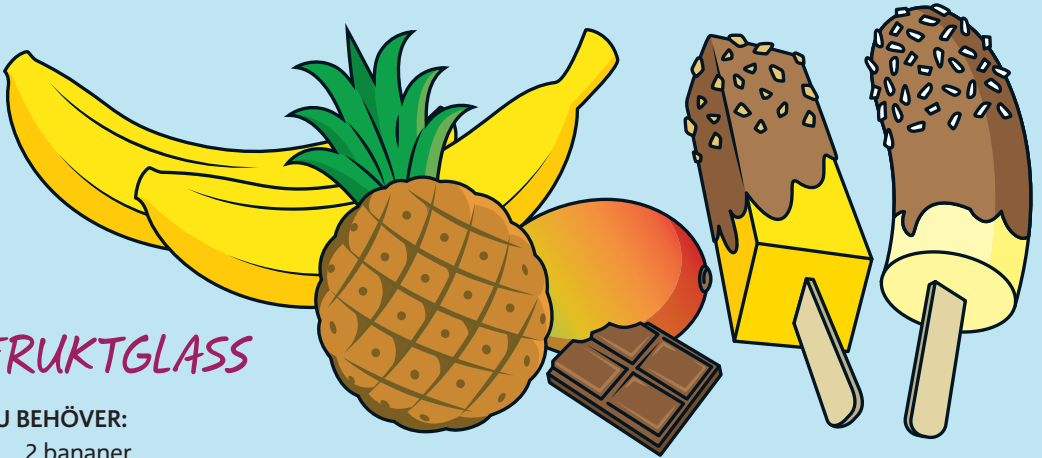


# MICAS SVALKANDE SOMMARRECEPT!



## FRUKTGLASS

### DU BEHÖVER:

- 2 bananer
- 1 mango
- 1/2 färsk ananas
- 200 g smält mörk eller ljus choklad

### Topping

- kokos, strössel eller hackade nötter

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. Fruktpinnen är godast om den fått tina några minuter.

## BÄRGLASS

### DU BEHÖVER:

- 5 dl frysta bär (t ex hallon, vinbär, blåbär eller björnbär)
- 2 1/2 dl kvarg med citrussmak
- 1 msk honung

1. Mixa bär, kvarg och honung till en glassig smet.
2. Servera genast, i bägare eller färdigköpta glasstrutar.

