

En af hver - Squeeze

1 banan
1 grapefruit eller appelsin
1 citron
1/2 l jordbær

Grapefrugt/appelsin renses for den hvide hinde fra skrællen. Det gør du også med citronen. Det hele puttes i en blender eller foodprocessor evt. med lidt isklumper og blendes godt.

En god frisk sommerdrink

