

Sunnu- morgun- matur

Sól- og sunnumorgun smoothie

Ein lógvi av frystum hindberum
½ banan
3 cm av ananas
3 ísterningar
Kirnumjólk
Fáar dropar av søt (SØÐ)

Koyr alt í blendarin og blenda í eina løtu.
Fyll í høg gløs.

Lagt til rættis:
Rigmor Dam