

Hej vardag!

Äntligen blir allt som vanligt igen. Dags att börja träna? Dra igång kroppen med en härlig smoothie med mättande banan och yoghurt.

Apelsinsmoothie med müsli 1 glas

½ banan

1 msk JO apelsinjuicekoncentrat

1 ½ dl Arla Mild yoghurt vanilj

1 msk naturell müsli på toppen

Gör så här:

Skär bananen i bitar och lägg i en mixer.

Tillsätt juicekoncentratet och yoghurten och kör till en krämig smoothie. Toppa med lite müsli. Servera genast.



Ta en frukt.

Varje dag ska vi helst få i oss 500 gram frukt och grönt, menar näringsexperterna.

En fruktig smoothie motsvarar ungefär en femtedel. Resten behöver vi tugga oss igenom.

Tre tips:

- Välj en träningsform du gillar. Huvudsaken är att du rör på dig.
- Skaffa en träningskompis, så att ni kan peppa varandra.
- Boka in din träning. Låt inte annat komma i vägen.

Fler goda, nyttiga recept? Gå in på www.arla.se.