

# Blåbär- och vaniljshake

4 portioner

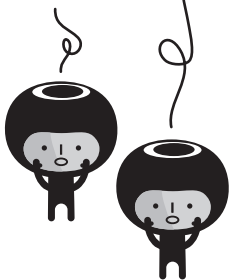
## Ingredienser

5 dl Arla Köket®  
mjukglass vanilj  
1 dl frysta blåbär  
1-2 krm kardemumma  
ev 6 isbitar



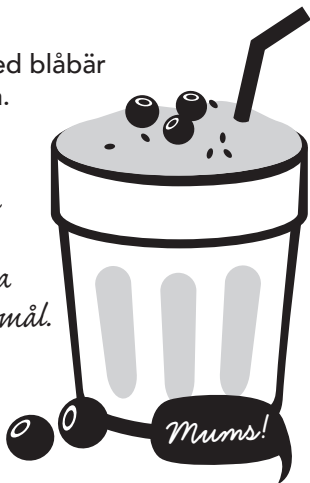
## Gör så här:

Lägg alla ingredienser i en mixer eller använd en stavmixer. Mixa till en slät och fluffig shake.



Häll upp i glas. Garnera med blåbär och lite stött kardemumma.

*De vasaloppsåkare som ofta behöver stanna och dricka har blåbärssoppa över halva kroppen när de kommer i mål. Därför kallas den som är nybörjare på något ibland för blåbär.*



Fler recept hittar du på [arla.se/mjukglass](http://arla.se/mjukglass)