

# Vinterferie? Smoooooth(ie)

Jeg har vinterferie og det er fett. Eller det er strengt tatt avspasering, men det føles faktisk helt likt. I dag har barna hatt fri også. Jeg er nemlig ikke en sånn mamma som har ungene hjemme hele tiden selv om hun har fri selv. ALL ÆRE til de som orker det, men selv trenger jeg litt tid og fred til å hvile og være litt for meg selv. Og glad mamma er bra mamma, det sier nå jeg. Vi tilbrakte dagen på Bygdøy, nærmere bestemt Paradisbukta. For de som ikke er lokalkjent, så er dette en veldig fin strand om sommeren og jammen er den ganske vakker om vinteren også.







Etter en dag ute trenger i allefall jeg litt påfyll etterpå. Det vil si, det var bra med påfyll av både pølser og marshmallows tidligere i dag, men jeg mener litt sånn sunt påfyll. Og etter at en treningsvenninne av meg la ut et bilde av en smoothie på fb forleden, ble valget lett. Men ikke desto mindre fett.



### **Banan og blåbærsmoothie (avspaserings style):**

(nok til to)

*1 banan*

*2 dl frosne blåbær*

*ca en halv pakke ferske bringebær*

*4 ss vaniljeyoghurt*

*2 dl appelsinjuice*

Ha alt i en blender og kjør til en glatt smoothie. Pynt med bananskiver og server med sugerør.

