

# Tema kveldskos: Tropisk smoothie



Hvis du hadde kjent meg, ville du visst at jeg ikke er noen ballerina. Jeg er ikke grasiøs, jeg lærte å sykle sent, det krever stor konsentrasjon for meg å stå på bare ett ben under styrkeøvelser på trening. Likevel synes jeg ikke at jeg gjør annet enn å balansere. På den fine linjen mellom å være tydelig, men ikke for streng (mamma, lærer..). Være sosial, selv om jeg elsker å være alene. Holde meg på rett kjøll over toppen av taket: i det jeg gleder meg over noe hyggelig eller føler meg fornøyd med noe, vakler jeg snart mot den andre siden hvor jeg tenker at i et langt tidsperspektiv blir våre liv små og ubetydelige og verden er urettferdig osv, osv. Når jeg lager mat balanserer jeg smaker hele tiden og i det jeg er litt oppesen over noe jeg tester ut som blir godt (biola i pannekaker), så kan neste prosjekt gå riktig ille. (Biola i havregrøt er IKKE godt, så det kan du spare deg for å prøve). Smoothie blir godt nesten uansett, synes jeg. Og det er helt greit å slumse litt med ingrediensene. Dessuten egner det seg godt som litt vitamininnsprøyting en bekmørk novemberkveld. Lukke øynene og tenke på sommer? Eller forresten, jeg øver jo på å leve i nuet.. **Filler'n!** Der var den dumme balansegangen igjen. ☐

**Tropisk smoothie (oppskrift for deg som ikke har lyst til å slumse):**

*3 dl frossen tropisk fruktblending fra Coop (melon, mango og ananas)*

*1 banan, i biter*

*1 dl appelsin juice (vi liker Tropicana)*

3-4 dl biola naturell

Noen spiseskjeer müsli of your choice (prøv noen av [disse oppskriftene](#))

Ha frukt, juice og biola i en blender og kjør til alt er blandet godt. Server med litt müsli og kanskje noen friske bær.



Inspirasjon til denne oppskriften fikk jeg fra Elisabeth på jobben min, som er råflink til å lage mat. Ü

---

## 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.

