

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