

# Frugtis

**Sundt alternativ til lækkersultne børn og voksne**



*Sundt alternativ til lækkersultne børn og voksne*

## **Ingredienser til 4 is**

**2 modne bananer**

**ca. 200 g jordbær**

**Evt. lidt koncentreret hyldeblomstsaft**

**1/2 dl. surmælksprodukt (A38, skyr el. lign)**

## **Fremgangsmåde**

Kom alle ingredienser i en skål og blend massen til en jævn frugtpuré

Fordel massen i isternings forme (kan købes i hos de fleste isenkræmforretninger)

Frys isen i min. 6 timer eller gerne til næste dag.

Kom lidt varmt vand på formene inden du forsigtigt trækker dem ud.

Nyd dette sunde alternativ på en varm sommerdag.

Du kan også bruge frosne bananer / jordbær – tøj dem lidt op inden de blendes.

Andre frugter kan naturligvis også bruges men bananen er det søde element i isen og kan næppe undværes.

Rigtig god fornøjelse.