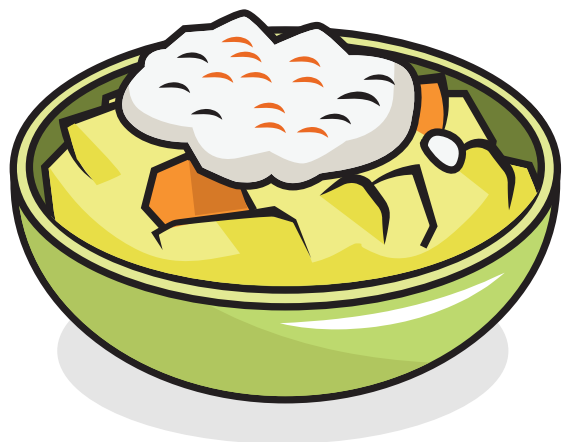


MELLISTIPS!

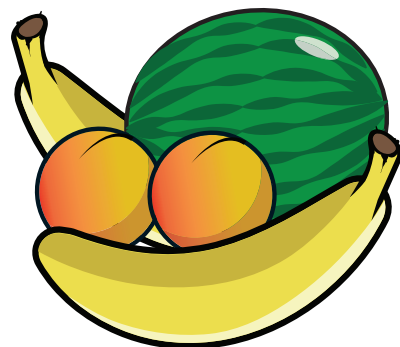
Att fylla på med goda och gröna mellanmål är ett superbra knep för att orka hålla igång både kroppen och knoppen. Här kommer två av Micas favoriter.

Uppiggande fruktsallad



Du behöver:

- 2 nektariner
- 1 melon
- 2 bananer
- 4 dl cottage cheese
- 1 tsk kanel



Gör så här:

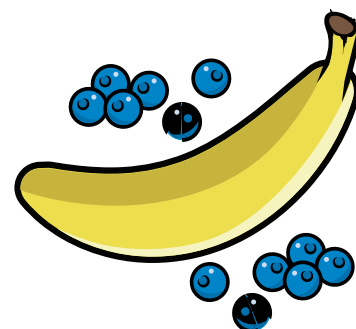
1. Skär nektariner, melon och bananer i bitar och lägg i en skål.
2. Blanda cottage cheese med kanel. Servera fruktsalladen med cottage cheese.

Energismoothie



Du behöver:

- 2 bananer
- 250 g frysta blåbär
- 3 dl mellanmjölk
- 3 dl vaniljyoghurt
- 1 msk honung



Gör så här:

1. Skala och skiva bananerna.
2. Mixa alla ingredienser i en mixer.
3. Servera smoothien i stora glas.