

Uppskriftir úr bókinni **Endalaus orka** sem bókaforlagið Salka gaf út árið 2005. Birtar með leyfi útgefanda.

## Eftir átta

3 kívaldin  
1 epli  
8 myntugreinar (blöð og stilkar)

Settu myntugreinarnar í safapressu en taktu eina frá til skreytingar. Flysjaðu kívaldinið og skerðu það í bita. Pressaðu safann úr því. Skerðu eplið í bita og pressaðu það. Blandaðu öllu saman í glas og skreyttu með myntugrein.



## Súkkulaði- banana- þeytingur

2 bananar  
1 appelsína  
75 ml (3/4 dl) hrein jógúrt  
saxað eða rifið súkkulaði  
Fyrir 1

Afhýddu bananann og flysjaðu appelsínuna, skerðu hvortveggja í bita, settu í blandarann og láttu ganga í smástund. Bættu jógúrtinni við og láttu ganga áfram þar til blandan er nokkurn veginn slétt. Bættu við Flóridana appelsínusafa eða mjólk ef þeytingurinn er of þykkur. Helltu honum í hátt glas og skreyttu hann ríflega með súkkulaði.

## Bleikur perudrykkur

2 perur  
1 bleikt greipaldin

Taktu stilkana af perunum og skerðu þær í bita. Flysjaðu greipaldinið og skerðu það í bita svo að það komist í blandarann. Blandaðu vel og helltu í glas. Skreyttu með perubita og greipsneid.



Við öll tækifæri...

ÓAFENGT

KitchenAid



Einar Farestveit & Co.hf.



LYDHEILSUSTOD  
www.lydheilsustod.is



brautin  
búnaðarfélag  
Óskunnanna