

Resepti on poimittu perheenäitien Anni-Mari Syväniemen ja Paula Viertolan kotikokoelmista.

### **Kekri-smoothie (1–2 annosta)**

1 porkkana tai 1 dl porkkanamehua  
2 dl karviaisia  
4 dl luonnonjugurttia  
1 rkl hunaja

Sekoita raastettu porkkana, karviaiset ja jogurtti tehosekoittimessa tasaiseksi. Lisää ruokalusikallinen hunajaa mausteeksi. Halutessasi voit korvata karviaiset vaikka puolukoilla tai muilla marjoilla.