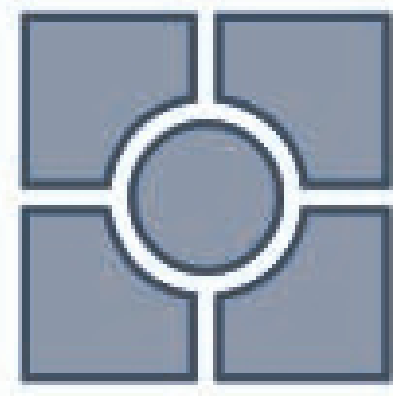


# Terrassedrinks

**TILBEREDNINGSTID:** Cirka 5 minutter

**MÆNGDE:** 1 person

## KØBENHAVNERSTANG



75 kcal

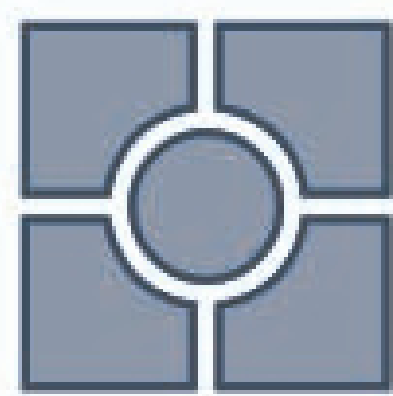
**Mælkeprodukt:** 2 dl iskold minimælk

**Frit:** 1 spsk. koncentreret ananassaft, 3-4 isterninger

Blend mælk med saft og isterninger. Servér straks.

**TIP**  
Sukkerfri drinks  
indeholder generelt  
cirka halvt så mange  
kcal., som drinks  
med sukker.

## SAFTDRINK



25 kcal

**Håndfuld 4:** 3 frosne vindruer

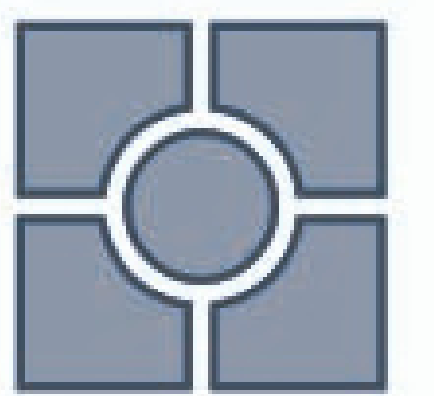
**Nydelse:** 1 dl rabarbersaft med sødemiddel

**Frit:** 1 dl dansk vand

**TIP:** Brug hjemmelavet eller færdigkøbt blomme-, hyldeblomst- eller jordbærsaft - og bland det med dansk vand i forholdet 1:1.

**TIP:** Brug sukkersødet saft i stedet.

## GIN & TONIC



50 kcal

**Nydelse:** 2 cl gin, 1-2 dl sukkerfri tonic

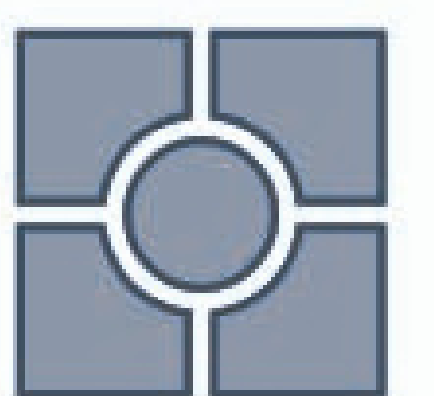
**Frit:** isterninger

Bland gin og tonic. Tilsæt isterninger, og servér straks.

**TIP:** Tilsæt et par skiver agurk og/eller lidt rosa peberkorn



## JORDBÆRBRUS



50 kcal

**Håndfuld 4:** 50 g frosne jordbær

**Nydelse:** 2 dl hvid sodavand, f.eks. sprite light eller Faxe Kondi Free

Blend jordbærerne i en blender, som tåler isterninger. Fyld op med sodavand

**TIP:** Pynt glasset med friske jordbær