



SMOOTHIE-BOWL

6, MORK SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

SMOOTHIE-BOWL

2 stk	Frosne bananar
400 g	Frosne sjølvplukka blåbær
200 g	Frosne sjølvplukka bringebær
4 dl	Blåbær biola
3 dl	Vanilje kesam

TOPPING

3 skiver	Kiwi
1 neve	Sesamfrø
1 neve	Lettkokte havregryn
1 neve	Sjølvplukka bringebær
1 neve	Sjølvplukka blåbær

SLIK GJØR DU:

1

Smoothie-bowl:

1. Start med å ha dei oppskorne, frosne bananane i ein blender med litt av veska i frå blåbær-biolaen.
2. Mos til ei glatt og smidig masse.
3. Tilsett frosne bringebær og blåbær.
4. Ha i resten av blåbær-biolaen og vanilje kesam.
5. Mos igjen til alt er blanda og massen har fått ein glatt og tjukk konsistens.
6. Fordel smoothien i fire skåler.

2

Topping:

1. Del og skrell dei ulike bær og fruktypene du ynskjer som topping.
2. Pynt smoothien din med ferdig reinska bringebær, blåbær og kiwi.
3. Dryss over noko havregryn, sesamfrø eller granola.
4. Nyt!