



SMOOTHIEBOWL

6, BRANDBU BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

PYNT:

- 1 stk overmoden banan
- 4 ts kokosmasse
- 1 dl frossen rabarbra fra egen hage
- 4 ss gresskarkjerner
- 2 dl frosne blåbær fra lokal skog/bringe bær fra egen hage
- 8 ss bringebær
- 6 dl biola med blåbær/bringe bærsmak
- 8 ss blåbær

SLIK GJØR DU:

- 1 Kjør biola, frosne bær, rabarbra og banan i en blender til en jevn og fin smoothie.
- 2 Fordel smoothien i serveringsskåler og pynt med ulike typer kortreist frukt/bær, gresskarkjerner og kokosmasse. Serveres straks.