

Smoothie bowl



POSRSJONER 2



TIDSBRUK 15 MIN

Ingredients

0,5 dl juice

2 dl gresk yoghurt

5 dl frosne bringebær

2 ss havregryn

1 stk banan

Toppingforslag:

Linfrø, solsikkekerner eller sesamfrø

Nøtter eller nøttesmør

Havregryn

Granola

Ulik frukt; banan, kiwi eller friske bær

Slik gjør du

Ha alle ingrediensene i en blender, avhengig av hvor kraftig blenderen er kan det være lurt å ha i juice og yoghurt først. Blend sammen til en smooth blanding, ønsker du å lage en bowl som skal spises med skje er det bedre om blandingen er mer "fast". Men synes du den blir for fast kan du tilsette mer juice, melk eller vann. Ha på ønsket topping og kos deg med en frisk rett!