Smoothieskål (smoothie bowl) med mango og melon



Ingredienser

♥ 600 g frossen mango
♥ 1/2 honningmelon
♥ 2 dl gresk yoghurt med vanilje (se tips)
♥ 2,5 dl appelsinjuice

Toppingforslag 1:
♥ 1/2 fersk mango
♥ 1 kiwi
♥ kokosflak
♥ chiafrø

Toppingforslag 2:
♥ 1/2 fersk mango
♥ bringebær
♥ gresskarfrø
♥ usaltede peanøtter
♥ tørkede tranebær

Toppingforslag 3:
♥ 1/2 fersk mango
♥ blåbær
♥ Crüsli solfrokost

Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene. Start med å ha appelsinjuice og frosne mangobiter i blenderen. Tilsett honningmelon. Og så gresk yoghurt. Jeg brukte her en type med vaniljesmak som gir nydelig smak og sødme.

Kjør blenderen til alt blander seg - det tar bare noen sekunder på smoothie-programmet!

Voilà! Ha blandingen i en skål.

Og dander med ønsket topping!

Server straks!

Tips

♥ I denne oppskriften brukte jeg gresk yoghurt med vanilje, som gir sødme. Det samme gir toppingene jeg har brukt. Bruker du vanlig type gresk yoghurt og en topping som ikke er søtet, kan det være godt å tilsette 1-2 ss melis før du kjører i gang blenderen.

♥ Det er ikke viktig med helt nøyaktige mål når man lager Smoothie Bowls eller vanlige Smoothies for den saks skyld. Jeg pleier aldri å måle, og har oppi det jeg måtte ha tilgjengelig. Tilpass mengden juice; det må være nok til at blenderen går rundt, men ikke mer enn at konsistensen holder seg tykk, nesten som en herlig fruktsorbet.

♥ For å få knust frossen frukt effektivt, må du ha en høyhastighetsblender av god kvalitet. Jeg har aldri vært borti en blender som knuser så raskt og effektivt som Blendec. Den er eksklusiv, men av så god kvalitet at den er verdt det! Du får kjøpt Blendec i nettbutikken til bakerenogkokken.no og med gratis frakt!

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/smoothieskal-smoothie-bowl-med-mango-og-melon