Grønn smoothieskål (smoothie bowl) med mango



Ingredienser

♥ 300 g frossen mango
♥ 1 moden banan
♥ 0,5 avokado
♥ 3 myke dadler (uten stener)
♥ en stor neve spinatblader
♥ ca. 1 dl mandelmelk

Pynt:
♥ 1 kiwi
♥ 100 g blåbær
♥ 2-3 bjørnebær
♥ 2 ss hakkede mandler
♥ 1 ss chiafrø
♥ 1 ss gresskarkjerner

Fremgangsmåte

Ha frossen mango (se tips), banan, avokado, hakkede dadler og spinatblader i en blender. Kjør blandingen sammen slik at alt moser seg jevnt og spe med mandelmelken til ønsket tykkelse.

Hell smoothien i en egnet skål. Pynt toppen av smoothien og server straks!

Tips

♥ Du kan variere ingrediensene etter det du har tilgjengelig og hva du liker. I stedet for mandelmelk kan du for eksempel bruke vanlig melk eller yoghurt. Og i stedet for

å søte med dadler, kan du bruke litt agavesirup, lønnesirup eller honning. Det er heller ikke så nøye med helt eksakte mål.

♥ For å lage smoothien bør du ha en god blender eller food processor. Da går det fint om mangoen er helt frossen og smoothien blir kald og tykk. Har du ikke en skikkelig sterk blender, bør du la mangobitene tine litt så de ikke er så harde, men da vil også smoothien bli tynnere i konsistensen.

♥ Smoothieskål er skikkelig ferskvare og smaker best helt nylaget. Vær litt rask når du pynter, så ikke smoothien tiner for mye før du nyter den.

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

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