Smoothieskål (smoothie bowl) med açai, mango og blåbær



Ingredienser

♥ 2 dl eplejuice (eller annen juice, se tips)
♥ 250 g frossen mango
♥ 300 g frossen açai

Forslag til topping:
♥ 100 g blåbær
♥ 50 g frossen mango
♥ 2 ss gresskarkjerner
♥ 1 ss solsikkekjerner

Fremgangsmåte

Ha eplejuice i en food processor eller blender. Tilsett frossen mango og açai. (La mangobitene du skal bruke til pynt tine imens du lager smoothien.)

Kjør blandingen sammen til en tykk smoothie.

Hell i en skål og sett skålen eventuelt en liten stund i fryseren mens du finner frem toppingen.

Pynt smoothieskålen etter ønske, for eksempel med blåbær og mangobiter og et dryss gresskarkjerner og solsikkekjerner.

Server straks!

Tips

♥ Du bør ha en god blender som tåler at mangobitene er frosne. Hvis blenderen ikke er så sterk, lønner det seg å tine mangoen litt først. Tilsett gjerne noen isbiter i tillegg hvis du vil.

♥ I stedet for eplejuice, må du gjerne bruke appelsinjuice eller mangojuice hvis du får tak i det. Da blir smaken søtere og enda bedre!

♥ Jeg brukte denne typen frossen açai-puré, som fås kjøpt i porsjonspakninger (1 pakke inneholder 4 poser à 100 gram). I stedet for frossen açai kan du bruke 3-4 toppende spiseskjeer açaipulver.

♥ Toppingen er såklart valgfri. Alt av frukt, bær, nøtter og frø blir bra, så velg det du liker best. Jeg brukte det jeg hadde tilgjengelig. Dryss over havregryn eller granola hvis du ønsker en bowl som er mer mettende.

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

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