Nice Cream Bowl med sjokolade



Ingredienser

♥ 3 modne bananer (fryst i biter)
♥ 2 ss kakao (se tips)
♥ 1 ss brunt sukker eller kokosblomstsukker (se tips)
♥ 0,5 dl mandelmelk (se tips)

Topping:
♥ 1 ss kokosflak
♥ 1 ss gresskarkjerner
♥ 1 ss pistasjnøtter
♥ 1 ss bipollen (se tips)
♥ 1 ss chiafrø
♥ 2 ss kakaonibs (se tips)
♥ 100 g friske blåbær og bjørnebær

Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene.

Ha frosne bananbiter i en food processor med hakkekniv. Kjør blandingen sammen. I starten vil den virke kornete og tørr. Tilsett kakaopulver, sukker av ønsket type og melk/mandelmelk og fortsett å kjøre, til du får en smooth, kremete mykis.

Ha kremen i en stor skål.

Topp med det du liker. Jeg tok denne gangen litt av hvert av det jeg fant i skapet mitt: økologiske kokosflak, gresskarkjerner og hakkede, usaltede pistasjnøtter. I

tillegg en god spiseskje chiafrø og bipollen. Så godt med kakaonibs for å forsterke sjokoladesmaken og gi litt crunch. Og til slutt noen friske bær, som denne gangen ble bjørnebær og blåbær.

Nytes straks!

Tips

♥ Bruk gjerne rå kakaopulver hvis du får tak i, men vanlig bakekakao kan også brukes.

♥ Kakaonibs laget av rå sjokolade er supert hvis du får tak i, ellers kan du også hakke litt vanlig, mørk sjokolade og strø over skålen.

♥ Jeg ville teste ut å bruke kokosblomstsukker, og ble positivt overrasket. Smaken var veldig god. Det går helt greit å bruke brunt sukker eller brunt sukrinsukker i stedet hvis du foretrekker det.

♥ Bipollen er også et nytt produkt for meg, som jeg likte godt! Fås kjøpt i helsekostforretninger.

♥ Jeg er veldig glad i mandelmelk, men havremelk eller helt vanlig melk kan også brukes.

♥ Målene er ikke så nøye i denne oppskriften. Poenget er at du moser frosne bananbiter i food processor og så tilsetter smak. Smak deg frem når det gjelder kakaopulver og søtning, så du får den styrken du liker.

♥ Oppskriften gir 2 middels store porsjoner eller 1 stor. Det du måtte få til overs, kan du sette i fryseren til en annen gang.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/nice-cream-bowl-med-sjokolade