Smoothieskål (smoothie bowl) med açaí og blåbær



Ingredienser

♥ 1 dl appelsinjuice (se tips)
♥ 300 g frosne blåbær
♥ 200 g frossen açai (se tips)

Forslag til topping:
♥ 100 g blåbær
♥ 4 ss frysetørkede bringebær
♥ 2 ss chiafrø
♥ 3 ss mandelflak

Fremgangsmåte

Ha juice i en food processor eller blender. Tilsett frosne blåbær og açai.

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 friske blåbær et dryss frysetørkede bringebær, chiafrø og mandelflak,

Server straks!

Tips

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

♥ Ferskpresset appelsinjuice gir best smak. I stedet for appelsinjuice, kan du også bruke eplejuice eller annen type juice.

♥ 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 (fås kjøpt i helsekostforretninger).

♥ 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-og-blabaer