Smoothieskål (smoothie bowl) med bringebær, banan og jordbær



Ingredienser

♥ 1,5 dl appelsinjuice
♥ 250 g frosne bringebær
♥ 2 bananer, frosne skiver

Forslag til topping:
♥ 100 g friske jordbær
♥ 2 ss mandler
♥ 2 ss pekannøtter
♥ 1 ss chiafrø
♥ 1 ss solsikkekjerner
♥ 1 ss gresskarkjerner
♥ 1 ss flytende honning

Fremgangsmåte

Ha appelsinjuice i en food processor eller blender. Tilsett frosne bringebær og bananskiver.

Kjør blandingen sammen til en tykk smoothie.

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

Pynt smoothieskålen etter ønske, for eksempel med jordbærskiver, mandler, pekannøtter, chiafrø, solsikkekjerner og gresskarkjerner.

Ringle over litt flytende honning til slutt hvis du liker det søtt.

Server straks!

Tips

♥ Alle mål er omtrentlige og jeg pleier aldri selv å måle opp ingrediensene til hverken smoothieskålen eller toppingen. Slump deg frem! 🙂

♥ Du bør ha en god blender som tåler at bringebær og bananskivene er frosne. Hvis blenderen ikke er så sterk, lønner det seg å tine frukten litt først.

♥ 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 enda mer mettende. En stor og god klatt mandelsmør er også deilig!

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/smoothieskal-smoothie-bowl-med-bringebaer-banan-og-jordbaer