Smoothieskål (smoothie bowl) med bringebær og banan



Ingredienser

♥ 2 dl appelsinjuice
♥ 300 g frosne bringebær
♥ 2 bananer

Forslag til topping:
♥ 100 g friske bringebær
♥ 1 banan
♥ et par jordbær
♥ 2 ss gresskarkjerner
♥ 2 ss pistasjnøtter
♥ 2 ss mandelflak
♥ 1 ss chiafrø

Fremgangsmåte

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

Kjør blandingen sammen til en tykk smoothie.

Fordel smoothieblandingen i to små skåler. Sett skålene eventuelt en liten stund i fryseren mens du finner frem toppingen.

Dekk smoothieskålen med det du liker, for eksempel noen friske bringebær, jordbær, bananskiver og gresskarkjerner, pistasjnøtter, mandelflak og chiafrø.

Tips

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

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

♥ Bananskivene kan gjerne være frosne, de også. Du bør i alle fall ha en god blender som tåler at bringebær og eventuelt også 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-og-banan