

Grønne smoothiebowl

Opskrift til 2 skåle

Jeg synes det er ret utroligt at noget så sundt kan smage så godt. Jeg ville nemlig ikke have det til at smage af hverken broccoli, hvedegræs, chlorella eller ærter. Det skulle smage lidt sødt, men også frisk og mest af alt bare lidt neutralt – så kan smagen komme fra toppings i stedet. Så grønne smoothiebowl til dig som heller ikke er super fan af blendede grøntsager.

Forberedelsestid

10 min

Tilberedelsestid

0 min

Samlet tid

10 min (for smoothiebowl)

Ingredienser

Smoothiebowl

- 1 frossen banan (uden skræl i en frysepose - opbevaret på frost)
- 4 kugler frossen spinat (kan sagtens erstattes af frossen grønkål)
- 1 avocado
- 1 spsk. citron- eller limesaft
- 1-2 tsk. akaciehonning
- 2-3 dl vand (alt efter hvor tynd du ønsker den, jeg forsøger altid med lidt a gangen, da jeg godt kan lide min tyk og cremet, sådan lidt yoghurt-agtig)
- 8-10 mandler
- 1 spsk. olie (jeg bruger en ret smagsneutral olivenolie)

Granola

- 100 g kokosmel
- 120 g solsikkekerner
- 100 g speltflager (eller havregryn)
- 150 g havregryn
- 100 g hørfrø
- 100 g mandler (groft hakkede)
- Marinade: 2 bananer, 10 bløde dadler, 1 stor spsk. kokosolie, 3 spsk. vand og 1 nip salt

Sådan gør du

1. Start med at lave din granola
2. Tænd ovnen på 180 grader (varmluft) og lav først marinaden. Kom banan, dadler (uden sten), kokosolie, vand og salt i en blender, minihakker eller food processer og kød rundt til det er helt blendet

3. Kom alle ingredienserne til granolaen i en skål og kom marinaden herved, vend det hele godt rundt
4. Kom det på en bageplade beklædt med bagepapir og bag granolaen i ovnen i 20-25 minutter (ind til den er gylden og sprød). Det første kvarter vender jeg i den ca. hvert 5. minut. De sidste 8-10 minutter vender jeg hvert 3. minut ca.
5. Lav så din smoothie ved at komme det hele i en blender og kør rundt til det er helt cremet.
6. Spis dine grønne smoothiebowl med en skefuld granola og friske bær