

Smoothiebowl med bær og grønkål

Opskrift til 2 store portioner

Iskold hjemmelavet yoghurt på grønkål, banan og bær. Spises gerne med granola på toppen.

Forberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

10 minutter

Ingredienser

- 3-4 kugler frossen grønkål
- 1 håndfuld frosne jordbær
- 1 håndfuld frossen blåbær
- 1 håndfuld frosne hindbær
- evt. en smule frosne granatæblekerner (kan undlades)
- 1 banan
- 1 avocado
- 1 spsk. hampefrø, cashewnødder, mandler eller lignende
- 2 dl vand

Sådan gør du

Kom det hele i en blender og kør rundt til det er helt blendet og cremet

Hæld det i skåle og top med granola