

Smoothiebowls

Opskrift til 2

Fine milde, søde smoothiebowls lavet på hindbær, banan og avocado. De er cremede og helt perfekte til en omgang granola og friske bær.

Tilberedelsestid

5 min

Samlet tid

5 min

Ingredienser

Smoothiebowls

- 100 g frosne bær (jeg brugte hindbær og jordbær)
- 1 banan (også gerne frossen) - skrællet og efterfølgende frosset ned.
- 1 avocado
- 15 g mandler
- 1 tsk. vaniljesukker (kan også erstattes af en blød dadel)
- 150 g sojadrik med vanilje eller anden væske

Lynhurtig granola

- 2 store spsk. kokosolie
- 1 spsk. honning
- 1 lille spsk. kanel
- 1/3 tsk. salt
- 150 g havregryn

Toppings

- Lidt hakket mørk chokolade og friske bær

Sådan gør du

1. Start med at lave din granola: kom kokosolie, honning, kanel og salt på en pande og lad det smelte. Kom så havregrynene ved og rør rundt til de er gyldne og sprøde
2. Så skal dine smoothiebowls laves: kom det hele i en blender og kør rundt, fordel i 2 skåle