

Smoothie bowl med ananas og lakrids

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

5 frosne ananastern

1 håndfuld broccoli

1 grønt æble, Granny Smith

1 kiwi

1 cm ingefær

Saft og kød af 1/2 citron

1 tsk. lakridspulver eller efter behag

Vand

Topping: Jordbær og blåbær

Beskrivelse

Skræl kiwi. Fjern skræl og kerner fra citron. Skær frugt og grøntsager i mindre stykker.

Blend alle ingredienser sammen. Smag til med lakridspulver.

Kom smoothien i en lille skål. Top med jordbær og blåbær.