

Smoothie bowl med banan og broccoli

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Skær broccoli i mindre stykker.

Blend alle ingredienserne sammen.

Kom smoothien i en lille skål. Top med brombær, pistacienødder, kakaonibs og chiafrø.

Ingredienser

- 1 frossen banan i skiver
- 3 klumper spinat, fra frost
- 35 g broccoli
- 1 stor tsk. peanutbutter
- 1 dl græsk yoghurt
- 1/4 tsk. vanillepulver

Topping:

- 10 brombær
- 1 spsk. pistacienødder
- 1 spsk. kakaonibs
- 1 drys chiafrø