

# Smoothie bowl med cashewnødder

1 pers.

**Mors Mad**

mad.winther.nu



## Beskrivelse

Skær broccoli i mindre stykker. Skær æble og ingefær i tern.

Blend alle ingredienserne sammen.

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

## Ingredienser

- 3 klumper spinat, fra frost
- 1 stor håndfuld broccolibuketter
- 1 dl havremælk
- 1/2 æble
- Saft af 1/2 citron
- 1 cm ingefær
- 1 håndfuld cashewnødder

### Topping:

- 1 håndfuld blåbær
- 1 drys chiafrø

## Variationer

Brug 1/2 banan i stedet for 1/2 æble.