

Tropisk smoothie bowl

2 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Skær banan i skiver og nektarin i tern. Blend ananas, banan, nektarin og kokosmælk. Kom smoothien i små skåle. Pynt med skyr, hindbær, nektarin, mandler/nødder/gojibær og frysetørrede hindbær.

Ingredienser

1 stor håndfuld frosne ananastern
1 banan
1 nektarin
1/2 dl kokosmælk

Pynt:

1 tsk. skyr eller græsk yoghurt
friske hindbær
nektarin i tern
hakkede mandler, nødder eller gojibær
frysetørrede hindbær