

Bärsmoothie med tranbärspulver

2 msk frysta blåbär
1 dl kallt vatten
0.5 dl frysta björnbär
1 st urkärnad dadel
0.5 dl frysta hallon
2 msk hirs flingor
2 tsk tranbärspulver
3 st frysta bananer (skalade)
2 msk hackade nötter
0.5 dl kokosmjölk
1 msk kokosflingor