

Frukostsmoothies till hela familjen

Smoothie

- 6 st frysta bananer
- 3 dl kallt vatten
- 1 msk honung eller agavesirap
- 2 dl mandelmjök eller kokosmjök
- 2 tsk vaniljpulver

Exempel på smakkombinationer

- 1 dl fryst annanas och mango
- 1 dl persika och frysta hallon eller jordgubbar
- 1.5 dl bladspenat och kiwi
- 1 dl frysta björnbär och blåbär