

Hallon- och krusbärssmoothie

Smoothie

1.5 dl frysta hallon
1 dl frysta krusbär
4 st frysta bananer
1 msk honung
2 dl mandelmjök
1 dl kallt vatten

Topping

1 msk hampafrön
1 msk pumpakärnor
2 msk hackade mandlar