

Vaniljsmoothie med rabarberkompott

Smoothie

4 st frysta bananer
0.5 tsk vaniljpulver
1 dl kokosmjölk
1.5 dl kallt vatten

Rabarberkompott

2 st skalade rabarberstjälkar
0.5 dl färska jordgubbar
1.5 msk honung, agavesirap eller kokossocker
0.5 tsk vaniljpulver
1 tsk citronjuice
0.5 tsk kanel
1 tsk vatten