



SMOOTHIE

Smoothiebowl med blåbär

Kock: **Isabella Bruckner** Tid: **10 min** Portioner: **2**



Älskar smoothies i alla dess former! I min smoothiebowl använder jag alltid kvarg och banan som bas men varierar ofta med frysta blåbär eller frysta hallon. Denna är fullproppad med proteiner och vitaminer.

Vill du boosta dig lite extra med antioxidanter så rekommenderar jag att tillsätta acaipulver som finns att köpa i hälsokostbutiken eller i de flesta välsorterade matbutikerna. Superfrukten Acai innehåller upp till 6 gånger så mycket antioxidanter som blåbär.



INGREDIENSER

4 deciliter yoghurtkvarg vanilj
100 gram frysta blåbär
1 styck banan
1-2 matskedar acaipulver (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1

Mixa alla ingredienser slätt. Använd vanlig kvarg för tjockare konsistens.
Toppa gärna smoothien med granola, färska frukter och bär!