



SMOOTHIE

# Bärsmoothie med tranbärspulver

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **10 min** Portioner: **2**



Efter joggingturen, till frukost eller som en uppfriskande dessert - en god smoothie passar alltid. Mer inspiration hittar ni på Instagram @greensandsweets.



## INGREDIENSER

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

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Skär bananen i slantar, blanda i mixer tillsammans med bär, 1 tsk tranbärspulver, kokosmjölk och 1 dl kallt vatten.
- 2** Fortsätt blanda tills smoothien är helt slät, tillsätt eventuellt mer vatten för en lösare konsistens.
- 3** Hacka nötter och dadel, blanda med kokosflingor, hirsflingor och tranbärspulver.
- 4** Häll upp smoothien i ett glas, garnera med nötmixen. Servera direkt.