



SMOOTHIE

Björnbär- och chokladsmoothie

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **15 min** Portioner: **2**



Björnbär- och chokladsmoothie med härliga bigaråer och chokladbark.



INGREDIENSER

Smoothie

3 tsk raw kakao
3 st frysta bananer
4 st färska urkärnade dadlar
1.5 dl frysta björnbär
0.5 dl mandel eller kokosmjölk
2 dl kallt vatten

GÖR SÅ HÄR

1

Dela de frysta bananerna i mindre bitar och lägg i mixern.

2

Tillsätt björnbär, dadlar, mjölk, vatten, kakao och mixa tills smoothien är helt slät.

3

Häll upp i glas eller skålar, toppa med bigaråer eller körsbär och chokladbark.