



SMOOTHIE

Blåbärssmoothie med jordnötssmör

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **10 min** Portioner: **1**



En perfekt smoothie att fylla på energin med efter träningen. Fyllt med antioxidanter och C-vitaminer.

INGREDIENSER

Smoothie

- 2 st frysta bananer
- 1 dl blandade frysta blåbär och björnbär
- 1 tsk arctic berries blåbärspulver
- 0.5 dl kokosmjölk
- 0.5 dl kallt vatten

Topping

- 1 msk ekologiskt jordnötssmör



GÖR SÅ HÄR

- 1** Skär de frysta bananerna i mindre bitar
- 2** Lägg i bananer, bären, kokosmjölken, vatten och blåbärspulver i mixern.
- 3** Mixa tills helt slät och önskad konsistens, tillsätt mer vatten om det behövs.
- 4** Häll upp smoothien i ett glas och toppa den med jordnötssmöret. Njut!