



SMOOTHIE

Frukostsmoothies till hela familjen

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **25 min** Portioner: **4**



Frukostsmoothies till hela familjen. Gör en enkel bassmoothie och sedan får alla välja sin favoritfrukt eller bärvariant och helgen är räddad. Roligt, gott och uppskattat av både små som stora familjemedlemmar.



INGREDIENSER

Smoothie

- 6 st frysta bananer
- 3 dl kallt vatten
- 1 msk honung eller agavesirap
- 2 dl mandelmjök eller kokosmjök
- 2 tsk vaniljpulver

Exempel på smakkombinationer

- 1 dl fryst annanas och mango
- 1 dl persika och frysta hallon eller jordgubbar
- 1.5 dl bladspenat och kiwi

1 dl frysta björnbär och blåbär

GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela de frysta bananerna i mindre bitar och lägg i mixern tillsammans med kokosmjölk och vaniljpulver. Tillsätt lite vatten i taget tills önskad konsistens är uppnådd.
- 2** Mixa tills smoothien har en slät konsistens.
- 3** Dela upp i fyra delar och tillsätt önskad smak och mixa en i taget.
- 4** Häll upp smoothiesarna och toppa med frukt och bär.