SMOOTHIE

Hallon- och krusbärssmoothie

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

15

Sommar när den är som bäst är när man kan plocka bär i trädgården och sedan njuta av de härliga smakerna i en smoothie, som man vet att man kommer drömma om i vinter. Jag använder de goda färska bären dagarna efter de är plockade och sedan fryser jag in resten.

INGREDIENSER

Smoothie
1.5 dl frysta hallon
1 dl frysta krusbär
4 st frysta bananer
1 msk honung
2 dl mandelmjölk
1 dl kallt vatten

Topping
1 msk hampafrön
1 msk pumpakärnor
2 msk hackade mandlar

GÖR SÅ HÄR

1. Dela bananerna i mindre bitar. Lägg hallon, krusbär, bananer, mandelmjölk, vatten och honung i mixern och mixa tills smoothien har en slät konsistens.

2. Häll upp i glas och toppa med lite bär, hackade mandlar, pumpakärnor och hampafrön.