



SMOOTHIE

Körsbärs- och blåbärssmoothie

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



Körsbär och blåbär är fantastiskt gott tillsammans. Och med pumpakärnor och hampafrön på toppen blir den här smoothieskålen en härlig kombination av sött, syrligt och knaprigt.

INGREDIENSER



Smoothie

- 1 dl frysta körsbär
- 1.5 dl frysta blåbär
- 2 st frysta bananer
- 0.5 dl kokosmjölk
- 2 dl kallt vatten
- 1 msk honung eller agavesirap

Topping

- 3 msk pumpakärnor
- 1 msk hampafrön

GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela de frysta bananerna i mindre bitar.
- 2** Lägg bananer, körsbär, blåbär, honung, kokosmjölk och vatten i mixern.
- 3** Mixa tills smoothien är helt slät och har en önskad konsistens. Annars tillsätt lite mer kallt vatten.
- 4** Häll upp smoothien i skålar och toppa med pumpakärnorna och hampafrön. Mums!