



SMOOTHIE

Smoothieskålar med aprikoser och jordgubbar

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



Smoothieskålar är gott och mättande både som frukost eller mellanmål.

INGREDIENSER

Smoothie

- 3 st frysta bananer
- 3 dl fryst mango
- 1 tsk baobabpulver
- 2 tsk honung eller agave sirap, kan uteslutas
- 1.5 dl kallt vatten
- 2 dl mandelmjök
- 3 dl färska jordgubbar
- 3 st aprikoser
- 1 nypa hampafrön



GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela de frysta bananerna i mindre bitar.
- 2** Skölj och rensa jordgubbarna. Dela aprikoserna och ta ur kärnan.
- 3** Lägg i alla ingredienser utom jordgubbarna i mixern och kör tills smoothien är helt slät.
- 4** Häll ut 1/3 av smoothien i en skål.
- 5** Tillsätt jordgubbarna i smoothien som är kvar i mixern och blanda tills den är helt slät.
- 6** Häll upp resterande av smoothien i de två skålarna, toppa med jordgubbar, aprikoser och hampafrön