



SMOOTHIE

Tropisk smoothie med papaya

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **10 min** Portioner: **3**



Imponera på vännerna och familjen med en tropisk smoothie till söndags brunchen. Enkel och snabbt fixad, men du kommer garanterat bli hjälten vid frukostbordet!

INGREDIENSER

Topping

0.5 dl pumpakärnor
3 nypor tranbärspulver



Smoothie

3 st frysta bananer
1.5 dl fryst mango
1.5 dl fryst anannas
0.5 stycken färsk papaya
0.5 dl kokosmjölk
1 dl kallt vatten
1 st persika

GÖR SÅ HÄR

- 1** Skär de frysta bananerna i mindre bitar.
- 2** Dela papayan och gröp ur kärnorna med en sked. Gröp ur fruktköttet ur den ena halvan och lägg i mixern.
- 3** Ta ur kärnan ur persikan och lägg i fruktköttet i mixern.
- 4** Tillsätt bananer, mango, annanas, kokosmjölken och vatten i mixern. Mixa tills helt slät.
- 5** Häll upp smoothie i glas, toppa med pumpakärnor och tranbärspulver.