GENERELL

Smoothiebowl

Kock: **Sandra Lindberg** Tid: **5 min** Portioner:

5

Supernyttigt och supergott. Med en smoothiebowl får du en kanonstart på dagen!

INGREDIENSER

1 stycken fryst banan
1 deciliter hallon
1 deciliter blåbär
2 deciliter filmjölk
1 matskedar acaipulver

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa banan, hallon, blåbär, filmjölk och aciapulver.
2. Toppa med något gott och nyttigt, t ex quinoa, torkade jordgubbar och hallon, 1 passionsfrukt, chiafrön, acaipulver, honung och bipollen.