



GENERELL

Smoothiebowl

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



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 filmjolk
- 1 matskedar acaipulver

GÖR SÅ HÄR

1

Mixa banan, hallon, blåbär, filmjolk och acaipulver.

2

Toppa med något gott och nyttigt, t ex quinoa, torkade jordgubbar och hallon, 1 passionsfrukt, chiafrön, acaipulver, honung och bipollen.

