SMOOTHIE

Morgonsmoothie med blå spirulina

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **5 min** Portioner: **2**

5

Blå spirulina är oerhört närings- och vitaminrikt, det blir dessutom väldigt vackert i en smoothie. En bättre start på dagen kan man knappast få!

Ett bra tips för att snabbt kunna svänga ihop en härlig morgonsmoothie är att alltid ha en laddning med frysta bär och fruktbitar i frysen. Slanta några bananer och lägg i matlådor med bakplåtspapper emellan och skär upp ananas och mango i mindre bitar och frys in i små portionspåsar.

INGREDIENSER

2 stycken frysta bananer
1 deciliter frysta mangobitar
1.5 deciliter mandelmjölk
1.5 deciliter färskpressad apelsinjuice
2 teskedar blå spirulina
Topping

blåbär
björnbär
apelsinskivor
passionsfrukt
färska jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa alla ingredienser till smoothien. Toppa med färska frukter och bär, här kan du såklart ta det du har hemma. Vi har använt blåbär, björnbär, apelsinskivor, jordgubbar, passionsfrukt och lite vackra blommor.