



Tropisk smoothiebowl

Antal: recept_2019_07_28

En varm sommardag kan en härligt kall smoothiebowl vara precis vad man behöver! Denna bowl med tropiska smaker kan toppas med dina personliga favorittillbehör, men vi gillar jordgubbar, apelsin, kokos och passionsfrukt.

Pris: 1 kr

50 g fryst mango
50 g fryst ananas
1 passionsfrukt
3 bananer, varav 2 frysta och en färsk

Toppings:

Jordgubbar, skivad apelsin, kokos, passionsfrukt

Börja med att förbereda dina toppings, till exempel skära frukt och bär. Lägg dem sedan åt sidan.

I en kraftfull mixer eller matberedare, blanda mango, ananas, passionsfrukt och bananer. Mixa tills du får en slät konsistens. Den frysta frukten gör smoothien tjock och krämig, likt glass i konsistensen.

Servera smoothien i en skål eller djup tallrik och toppa med kokos, jordgubbar, skivad apelsin och passionsfrukt