

Smoothiebowl!

Vad är det! En skål med en härlig smoothie! Ett härligt lite matigare sätt att äta en smoothie och du gör det med en sked ... och du äter ur en skål! Till frukost, snabblunch. Min smoothiebowl är lite tjockare i konsistensen än en vanlig smoothie!

Till dagens två smoothiebowl använde jag:

- 1 näve färsk spenat
- 1 dm gurka
- 1 banan
- 1 "tumme" ingefära skivad
- 2 dl vatten
- Till topping
- 1 dl blåbär
- 2 msk pumpafrön
- 1msk acaipulver

Mixa alla ingredienser till smoothien i en blender. Häll upp i en skål och toppa med blåbär, pumpafrön och acaipulver! Njut!

