

## SMOOTHIEBOWL

Smoothiebowl er en litt mer mettende versjon av smoothie. Denne kan gjøres enda mer mettende med f.eks. havregryn i kombinasjon med andre spennende toppings.

### **Smoothie:**

- 1 banan
- 400 g skogsbær
- 2 dl lett kokosmelk
- 300 g mager kesam

### **Forslag til toppings:**

- Hakket banan
- Kiwi i biter
- Blåbær
- Valnøtter
- Havregryn

Hakk banan i skiver og legg bitene i en blender med frosne skogsbær, kokosmelk og kesam. Pynt så med f.eks. hakkede bananer, blåbær, kiwi, eller valnøtter! For å gjøre smoothiebowlen enda litt mer mettende, kan du legge til litt havregryn.