

Smoothie

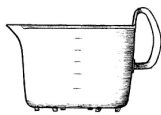


1 glas

Tag fram:



stavmixer



bunke



decilitermätt



tsk-mätt



Skärbräda



Kniv



Glas



bär



banan

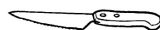


kokosmjölk



honung

Skala bananen och dela den



Häll i matberedaren



2 dl kokosmjölk



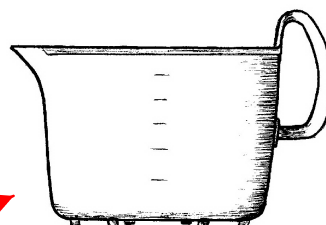
1/2 dl bär



1/2 banan

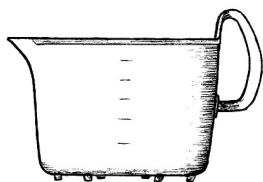


1 msk honung



Smoothie sid 2

Starta stavmixern och mixa i 1 minut.
Eller tills det är en slät kräm



1 min

Häll upp smoothien i ett glas

