

Smoothie-bowl on trendikäs välipalaherku, joka on kuin lasista juotava smoothie, mutta hieman paksummaksi jätetty. Se koristellaan yleensä värikkäästi marjoilla tai hedelmillä. Taiteile omasi!

SMOOTHIE-BOWL (2 annosta)

2,5 dl marjoja (esim. 1,5 dl mansikoita ja 1 dl puolukoita)

250 g maitorahkaa

noin 2 rkl sokeria

1 tl vaniljasokeria

1 rkl vehnä- tai kauraleseitä tai 0,5 dl kaurahiutaleita

PINNALLE 1-2 dl:

marjoja: mansikkaa, vadelmia, puolukoita, karpaloita, mustikoita, pensasmustikoita, herukoita

hedelmiä: banaania, kiiviä, appelsiinia, veriappelsiinia, omenaa, viinirypäleitä, satokauden erikoishedelmiä

siemeniä, pähkinöitä, marjoilla maustettua pellavarouhetta

leseitä, kookoshiutaleita

mysliä, muroja



Laita hieman sulaneet marjat ja maitorahka tehosekoittimeen. Lisää sokeri, vaniljasokeri ja leseet. Pyöräytä tasaiseksi seokseksi, maista makeus ja lisää tarvittaessa hieman sokeria. Laita seos kahteen kulhoon ja koristele. Nauti kaverin tai perheen kanssa tai jätä toinen annos aamupalaksi!

VINKKEJÄ:

- 😊 Käytä makeuttamiseen sokerin tilalla hunajaa tai muutama kuivattu taateli.
- 😊 Kuori tummuvat banaanit, paloittele noin 2 cm paloiksi pakastimeen ja korvaa niillä osa marjoista.
- 😊 Kesäaikaan koristeita löytyy luonnon syötävistä yrteistä.