

Nice cream bowl

Terveellinen herkku! Marjaisa ja paksu smoothie bowl, jonka päälle ripotellaan runsaskuituista täysjyvämysliä ja paahdettuja mantelilastuja.

2 annosta    Vaikeustaso 1  up to 15 Min.



Ainekset::

Nice cream bowl:

- 2 kpl kypsää banaania
- 1 dl jäisiä marjoja (esim. mustikoita ja mansikoita)
- 2 rkl vettä
- 2 dl Dr. Oetker Vitalis Ei lisättyä sokeria täysjyvämysliä
- Dr. Oetker Paahdettuja mantelilastuja
- tuoreita marjoja
- hunajaa

Kuori ja paloittele banaanit ja pakasta niitä vähintään viisi tuntia. Mittaa kaikki ainekset blenderiin tai yleiskoneen kulhoon. Soseuta tasaiseksi, lisää tarvittaessa vielä hieman nestettä. Annostelee jäätelö kulhoon ja viimeistele annos Dr. Oetker Vitalis Ei lisättyä sokeria - täysjyvämysliillä, paahdetuilla mantelilastuilla, tuoreilla marjoilla ja hunajalla.