Smoothieskål (smoothie bowl) med blåbær og bringebær



Ingredienser

♥ 2 dl frosne bringebær
♥ 2 dl frosne blåbær
♥ 2 dl Biola blåbær (se tips)
♥ 1 dl gresk yoghurt

Topping:
♥ friske blåbær
♥ friske bringebær
♥ friske bjørnebær
♥ granateplekjerner
♥ gresskarkjerner
♥ havregryn
♥ tørkede bringebær

Fremgangsmåte

Ha frosne bær, Biola med blåbærsmak og gresk yoghurt i en food processor eller blender. Kjør blandingen til den blir helt glatt.

Ha blandingen i en skål.

Dryss på topping.

Server straks!

Tips

♥ Det fine med blåbær og bringebær er at de er nokså små og derfor lar seg knuse nokså lett i en blender selv om de er frosne (dette i motsetning til for eksempel jordbær som ofte kan bli store og harde klumper, som derfor må tines litt før de lar seg knuse). Ta nok Biola og yoghurt til at bærene lar seg knuse i blenderen, og rør rundt av og til hvis noen frosne bær setter seg fast i knivbladene i blenderen.

♥ Biola er syrnet melk. Den med blåbærsmak passer veldig godt smaksmessig til denne oppskriften. Biola med blåbærsmak er såpass søt, at jeg ikke synes det nødvendig med noe ekstra søtning. Hvis du bruker annen type surmelk, kan du tilsette litt melis i blenderen sammen de frosne bærene.

♥ Smoothie Bowls smaker best helt ferske, mens de frosne bærene gjør konsistensen tykk og deilig.

♥ Jeg synes det er veldig godt å fylle på med ekstra topping etter hvert som jeg spiser. Derfor er det greit å lage til litt ekstra.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/smoothieskal-smoothie-bowl-med-blabaer-og-bringebaer