



FRUITY ELIXIR

Ikke la de fristende fargene i denne smoothien lure deg: den er full av naturlige ingredienser og vitamin C, folat, proteiner, fiber, kalium med mer. Gi kroppen drivstoff med mindre fett og mer av de gode tingene!

INGREDIENSER:

- 2 frosne bananer, skrelt og skåret i skiver
- ½ fersk mango i skiver
- 125 ml mager gresk yoghurt
- 1 skje (10 g) Nutriway™ All Plant Protein Powder
- 75 g frosne jordbær
- 2 friske jordbær, i skiver, for servering (valgfritt)
- 2 skiver mango, for servering (valgfritt)

TILBEREDNINGSMETODE:

1. Ha frosne bananer, fersk mango, gresk yoghurt og proteinpulver i en mikser, og miks til en jevn blanding.
2. Plasser halvparten av blandingen over til den ene siden av en bolle, og legg deretter til de frosne jordbærene i resten av blandingen. Miks til en jevn, rosa blanding.
3. Hell jordbærblanding opp i bollen med den opprinnelige blandingen så de ligger side ved side, eller bland dem forsiktig sammen med en gaffel så du får bølger av farge. Ha eventuell friske jordbær og mangoskiver på toppen.

iCOOK-PRODUKTER BRUKT:

- Skjærefjøl i trel
- 5-delers knivsett