



Kookoksinen Smoothiebowl

Smoothiebowl on upea kesäherkku. Käytä erilaisia hedelmiä ja marjoja vaihdellen. Toscanan hunaja antaa upean maun ja on rakenteeltaan loistavaa juuri tähän smoothieherkkuun.

3-4 annosta

NÄITÄ TARVITSET:

1 banaani
1 syöntikypsä mango
100 g ananasta
 $\frac{3}{4}$ dl Hunajainen Sam Toscanan hunajaa
3-4 dl kookosjuomaa tai mantelijuomaa
2 rkl kookoshiutaleita

Pinnalle:

2 dl mansikoita
kookoshiutaleita

VALMISTUS:

Kuori banaani ja mango, sekä ananas. Laita ne tehosekoittimeen yhdessä Toscanan hunajan ja kookosjuoman tai mantelijuoman kanssa. Lisää kookoshiutaleet. Jauha hienoksi, kuohkeaksi

juomaksi. Jaa kulhoihin ja koristele mansikkapaloilla ja kookoshiutaleilla.

Tarjoo jälkiruoaksi, aamupalaksi tai välipalaksi.