

# Acai bowl sprængfyldt med superfood og vitaminer

fra hverdagensalmindeligheder.dk

(1 portion)

- 1 banan
- 2 dl blandet frosne bær (her er brugt blåbær og jordbær)
- 10-15 mandler, der har ligget i blød natten over i vand
- 1/2 tsk kanel
- 1/2 tsk vaniliekorn (enten stang eller ren pulver)
- 1- 1,5 dl plantemælk  
vores favorit er cashewmælk eller mandelmælk. Ris, havre og soya kan også bruges.
- 1,5 spsk acai pulver
- evt. 1 tsk kokosolie  
*Læs på <http://hverdagensalmindeligheder.dk> hvorfor kokosolie er så godt for stort set alt*
- Topping kan du bruge frysetørret hindbær, alle slags friske bær, banan, nødder, kokosflager, lakridspulver og hvad du ellers kan finde på.



Det hele blendes, til smoothien er lækker cremet. Hvis du har brugt ris eller havremælk, kan den cremede smag godt mangle lidt, men så kan du tilsætte lecithin granulat, det gør den ekstra cremet og er et supersundt fedtstof, der får dine hjerneceller til at danse.

Rigtig god fornøjelse og velbekomme !

Læs mere på <http://hverdagensalmindeligheder.dk>