

Acai bowle eller smoothie, morgenmad i særklasse

hverdagensalmindeligheder.dk

Morgenmad i særklasse, prøv en acai bowle eller smoothie og oplev hvor hurtigt vitaminer og superfoods, kan vække dine celler

Man tror det er løgn, når man opdager, hvor meget mad kan gøre for ens energiniveau. Hvis du også er en af dem, der dag efter dag kører en bolle eller en gang skyr ned til morgenmad, så skulle du tage at prøve denne helt fantastiske skål med acai og en masse andre superfoods, som virker antiinflammatorisk i kroppen. Du kan også sagtens bruge det som mellemåltid.



Opskrift på acai bowle eller smoothie

(1 portion)

- 1,5 spsk acai pulver
- 2,5 dl frosne bær (her er brugt jordbær og blåbær)
- 1 frossen banan (du kan også godt bruge en ikke-frosset banan)
- 10-15 mandler, der har ligget i blød i vand natten over. Kan udelades eller kommes ovenpå acai bowlen.
- 1,5-2,5 dl plantemælk (Vi har brugt cashewmælk, men mandelmælk er også rigtig godt. Du kan sagtens bruge soya-, ris- eller glutenfri havre-mælk eller kokosvand/mælk)
- 1 tsk kokosolie
- Topping kan du bruge frysetørret hindbær, alle slags friske bær, banan, nødder, kokosflager, lakridspulver, og hvad du ellers kan finde på.

Tips – Vidste du, at økologisk jomfru kokosolie er sundt fedt, selvom det er mættet fedt? Læs mere på hverdagensalmindeligheder.dk, hvorfor det er sådan, og hvad du ellers kan bruge kokosolie til.

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 lecitin granulat, det gør den ekstra cremet og er et supersundt fedtstof, der får dine hjerneceller til at danse.

Har du prøvet at lave den, eller har nogle tips og tricks til hvad man ellers kan komme i sådan en fætter, så skriv gerne herunder. Vi elsker, når I kommer med alle jeres fantastiske ideer.

Hav en fantastisk dag og velbekomme...