



FRUITY ELIXIR

Låt inte de frestande färgerna i denna smoothie bowl lura dig, den är full av naturliga ingredienser som är fulla av vitamin C, folsyra, proteiner, fibrer, kalium och annat. Ge kroppen ett bränsle som är snålt på fett men fullt av allt som gör gott!

INGREDIENSER:

- 2 frysta bananer, skalade och skivade
- ½ färsk mango, skivad
- 125 ml fettsnål grekisk yoghurt
- 1 sked (10 g) Nutriway™ All Plant Protein Powder
- 75 g frysta jordgubbar
- 2 skivade färska jordgubbar till serveringen (valfritt)
- 2 skivor mango till serveringen (valfritt)

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg de frysta bananerna, den färskan mangon, den grekiska yoghurten och proteinpulvret i en mixer och mixa det jämnt.
2. Flytta hälften av blandningen till ena sidan av en skål och håll sedan ner de frysta jordgubbarna i resterande blandning. Mixa det jämnt tills det blir rosa.
3. Håll jordgubbsblandningen i skålen med den andra blandningen så att de antingen är sida vid sida, eller blanda samman dem försiktigt med en gaffel. Toppa eventuellt med färsk jordgubbar och mangoskivor.

iCOOK-PRODUKTER SOM ANVÄNDS:

- **Wooden Cutting Board**
- **5-Piece Knife Set**