

Semmelsmoothie

4 dl havredryck, glutenfri
2 st frysta bananer (skurna i skivor)
2 msk mandelsmör
4 st färska dadlar, urkärnade
1 tsk kardemumma, mortlad
0.5 tsk äkta vaniljpulver
1 näve isbitar

På toppen

0.5 dl lättvispad grädde
1 tsk kardemumma