



**GENERELL**

# Semmelsmoothie

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **10 min** Portioner: **2**

En smoothie med smak av semla! Gott! Och lite nyttigare än en vanlig semla...

Glutenfri havredryck är grunden i den här goda semmelsmoothien. Mixas tillsammans med bland annat fryst banan, färska dadlar och mandelsmör. På toppen grädde och nymortlad kardemumma!



## INGREDIENSER

- 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



## GÖR SÅ HÄR

- 1** Mät upp alla ingredienser i en kraftig blender. Mixa väl!
- 2** Häll upp smoothien i två glas. Toppa med vispad grädde och lite kardemumma. Servera genast!