



SMOOTHIE BOWL MED GRANOLA

6, FEVANG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 3.5 dl blåbærbiola
- 2 dl gresskarkjerner

SMOOTHIE BOWL

- 3 dl Havregryn
- 2 ss flytende honning
- 2 ss rapsolje
- 2 stk norske epler
- 1 dl eplejuice
- 4 dl frosne blåbær
- 1 ts malt kanel

SLIK GJØR DU:

- 1 Slik lager du granola:
Skrú ovnen på 175 grader.
- 2 Mål opp 2 dl gresskarkjerner og 3 dl havregryn, og hell det over i en bolle.
- 3 Mål opp 1 dl eplejuice og hell det over i bollen.
- 4 Ta 2 ss matolje og 2 ss flytende honning i bollen.
- 5 Hell blandingen over på et stekebrett, og fordel blandingen godt over stekebrettet
- 6 Stek i 10 minutter, før du tar ut stekebrettet og vender blandingen. Stek 10 minutter til eller til granolaen er gylden.
- 7 Slik lager du smoothie Bowl
- 8 Kutt epler i små biter
- 9 hell epler og blåbær i en blender. Spar noen eplebiter til topping etterpå
- 10 Hell biola og skrú på blenderen til det bli en tjukk masse.
- 11 Hell smoothien over i en bolle, og topp det hele med granola og epler.