

Golden milk smoothies!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Golden milk smoothies

4 port.

Ingredienser:

Golden Milk Paste:

0,5-1tsk golden paste
2dl mandelmjölkosötad, alt kokosmjölk
1tsk oljakokos-, sesam- eller mandel-
0,5tsk kardemummakärnormald eller
mortlad
1tsk vaniljpulver
1tsk kanelmalen
0,25tsk svartpepparkornmald eller mortlad

Tropisk smoothie:

1-2st sharon/persimon
skalad och tärnad
2st passionsfrukt (er)
urgröpta
0,3st ananas färsk,
skalad i bitar

Papaya- och

mangosmoothie:

0,5st mango skalad och
tärnad
1st papaya skalad och
urkärnad i bitar
1msk limejuice
färskpressad

Grundsats alla

smoothies:

6dl golden milk paste
1st banan (er)gärna
frusen, i bitar

Ananassmoothie:

0,5st ananas färsk,
skalad i bitar

Mango- och

banansmoothie:

1st mango skalad och
tärnad

Gör så här:

Golden Milk Paste:

Värm mjölken försiktigt på spisen och vispa ner en tsk golden
pasta.

Rör om och smaka av med kryddor och eventuell sötning efter vad
du föredrar.

Om du kokar en större mängd kan du låta den svalna och förvara
den i en glasflaska i kylan. Går lika bra att avnjutas kall.

Mixa din golden milk paste tillsammans med frukt efter tycke och
smak!