LINDA BEN

Hollt bananasplitt



Eldunartími

5 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við bananasplitt sem ég fæ mér reglulega í morgunmat. Það er afar hollt, inniheldur fullt af vítamínum, steinefnum, andoxunarefnum og öðru góðgæti. Það gefur mér góða orku á morgnanna til að takast á við daginn.
Ég byrja á því að skera banana í tvennt og setja á disk. Svo set ég hafra skyr með jarðaberjabragði yfir og toppa það svo með hampfræjum og berjum. Ég set þá þau ber sem ég á til heima, stundum nota ég einfaldlega bara frosin hindber sem kemur ótrúlega vel út en ég leyfi þeim þá aðeins að þiðna áður en ég set þau yfir.

Hollt bananasplitt

- Banani
- 1 dós hafra skyr með jarðaberjum frá Veru Örnudóttir
- 1 msk hampfræ
- Hindber
- Bláber

Aðferð:

1. Skerið bananann þvert í helming og setjið á disk.
2. Setji hafra skyrið yfir bananann og toppið með hampfræjum, hindberjum og bláberjum

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.