



Nice Cream Bowl med sjokolade

Ingredienser

- ♥ 3 modne bananer (frost i biter)
- ♥ 2 ss kakao (se tips)
- ♥ 1 ss brunt sukker eller kokosblomstsukker (se tips)
- ♥ 0,5 dl mandelmelk (se tips)

Topping:

- ♥ 1 ss kokosflak
- ♥ 1 ss gresskarkjerner
- ♥ 1 ss pistasjnøtter
- ♥ 1 ss bipollen (se tips)
- ♥ 1 ss chiafrø
- ♥ 2 ss kakaonibs (se tips)
- ♥ 100 g friske blåbær og bjørnebær



Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene.

Ha frosne bananbiter i en food processor med hakkekniv. Kjør blandingen sammen. I starten vil den virke kornete og tørr. Tilsett kakaopulver, sukker av ønsket type og melk/mandelmelk og fortsett å kjøre, til du får en smooth, kremete mykis.

Ha kremen i en stor skål.

Topp med det du liker. Jeg tok denne gangen litt av hvert av det jeg fant i skapet mitt: økologiske kokosflak, gresskarkjerner og hakkede, usaltede pistasjnøtter. I

tillegg en god spiseskje chiafrø og bipollen. Så godt med kakaonibs for å forsterke sjokoladesmaken og gi litt crunch. Og til slutt noen friske bær, som denne gangen ble bjørnebær og blåbær.

Nytes straks!

Tips

- ♥ Bruk gjerne rå kakaopulver hvis du får tak i, men vanlig bakekakao kan også brukes.
- ♥ Kakaonibs laget av rå sjokolade er supert hvis du får tak i, ellers kan du også hakke litt vanlig, mørk sjokolade og strø over skålen.
- ♥ Jeg ville teste ut å bruke kokosblomstsukker, og ble positivt overrasket. Smaken var veldig god. Det går helt greit å bruke brunt sukker eller brunt sukrinsukker i stedet hvis du foretrekker det.
- ♥ Bipollen er også et nytt produkt for meg, som jeg likte godt! Fås kjøpt i helsekostforretninger.
- ♥ Jeg er veldig glad i mandelmelk, men havremelk eller helt vanlig melk kan også brukes.
- ♥ Målene er ikke så nøye i denne oppskriften. Poenget er at du moser frosne bananbiter i food processor og så tilsetter smak. Smak deg frem når det gjelder kakaopulver og søtning, så du får den styrken du liker.
- ♥ Oppskriften gir 2 middels store porsjoner eller 1 stor. Det du måtte få til overs, kan du sette i fryseren til en annen gang.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

Source URL: <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/nice-cream-bowl-med-sjokolade>