



## Lemon pie smoothie bowl

**Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος αναμονής: 3-4 ώρες**

### **Υλικά για τα smoothie bowls:**

3 μεγάλες ώριμες μπανάνες  
50 γρ. φρέσκος ανανάς, ξεφλουδισμένος  
80 γρ. γάλα καρύδας (κονσέρβα) ή κρέμα καρύδας  
ξύσμα από 1 ακέρωτο λεμόνι  
50-60 ml φρεσκοστυμμένος χυμός λεμονιού  
2-3 κ.σ. σιρόπι αγαύης ή maple ή ρευστό μέλι ανθέων  
1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας  
¼ κ.γλ. κουρκουμά

### **Υλικά για το σερβίρισμα (προαιρετικά):**

φρέσκα μύρτιλλα  
μπισκότα τύπου digestive, θρυμματισμένα  
φύλλα φρέσκου δυόσμου

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

- 1) Κόβουμε τις μπανάνες σε φέτες και τον ανανά σε κυβάκια και τα βάζουμε στην κατάψυξη (σε μπολ με λαδόκολλα) για 3-4 ώρες να παγώσουν.
- 2) Βάζουμε σε blender τα παγωμένα φρούτα, το γάλα καρύδας (ή την κρέμα) αφού ανακινήσουμε καλά την κονσέρβα πριν την ανοίξουμε, το ξύσμα και το χυμό λεμονιού, το υγρό γλυκαντικό της επιλογής μας, το εκχύλισμα βανίλιας και τον κουρκουμά και πολτοποιούμε καλά μέχρι να έχουμε λείο μείγμα.
- 3) Μοιράζουμε σε 2 μπολ, γαρνίρουμε με φρέσκα μύρτιλλα, λίγα θρυμματισμένα μπισκότα και φύλλα δυόσμου και και σερβίρουμε αμέσως.