



## Blåbärsdrink med tofu och solroskärnor

### Ingredienser 1 stort glas

---

100 g	tofu
0,5 st	banan
1 dl	blåbär
2 dl	havremjölk, eller vanlig mjölk
1 msk	honung, flytande
1 msk	solroskärnor
2 krm	kanel

### Tillagning

---

Tofu är en färskost gjord på sojamjolk. Den har en neutral smak och passar därför bra också i fruktdrinkar. Tofu är proteinrik och vegetarianernas främsta proteinkälla tillsammans med bönor, ärtor och linser. Solroskärnor innehåller bl a många olika vitaminer, zink, magnesium, omega-3 och omega-6. Den här krämiga drinken är väldigt matig och passar därför bra till frukost, men också som mellanmål.

Mixa tofu, banan, blåbär, mjölk och honung i en mixer till en slät dryck. Häll upp i glas, strö över solroskärnor och pudra över lite kanel.