

SMOOTHIEBOWL



Wat heb je nodig voor 1 bowl?

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 ingevroren banaan | Handje blauwe bessen |
| 125 gram ingevroren frambozen | 3 grote aardbeien |
| 150 milliliter magere melk | 5 gram kokoschips |
| 30 gram muesli | Eventueel 1 schep eiwitpoeder |
| ¼ banaan | |

Zo maak je het

1. Snijd de banaan en aardbeien in plakjes.
2. Doe de melk, bevroren banaan en bevroren frambozen in de blender. Voeg eventueel een schep eiwitpoeder toe. Blend tot het er een gladde massa ontstaat. Blend het niet goed, voeg dan een klein beetje water toe. Doe het mengsel in een schaalpje.

- Schep 30 gram muesli op het mengsel en verdeel de plakjes banaan, aardbeien en blauwe bessen erover. Strooi er wat kokoschips overheen.

Tip: Heb je moeite om genoeg fruit te eten elke dag, dan is dit een prima ontbijt en hoef je je de rest van de dag hier geen zorgen meer over te maken. Je kunt natuurlijk per seizoen je favoriete fruit gebruiken, waardoor het ook niet duur hoeft te zijn.

Voedingswaarde per persoon zonder eiwitpoeder

| | |
|---------------|-----------|
| Energie | 412 kcal |
| Eiwit | 13,6 gram |
| Koolhydraten | 71,9 gram |
| Vet | 4 gram |
| Verzadigd vet | 1,9 gram |
| Vezels | 11 gram |
| Zout | 0,1 gram |