

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
200 ml melk
25 ml bessensap
35 gr havermout
75 gr zomerfruit
1/2 banaan
citroensap (optioneel)

HAVERMOUTSMOOTHIE MET ZOMERFRUIT EN BANAAN

Bevat per portie: Kcal: 324 | Eiwit: 13,3 gr | Koolhydraten: 50,6 gr | Vet: 6,2 gr | Vezels: 9,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Mik alles in de blender, mix het door elkaar, giet het in een beker of bidon en gaan met die (halve) banaan.
• Dat was het :)
• Echt waar.

TIPS EN TRICKS

• De citroensap is niet perse nodig maar ik raad het je wel aan. Het maakt de smoothie echt een stuk frisser en naar mijn mening ook lekkerder. Maar goed, smaken verschillen natuurlijk.
• Zomerfruit kun je gewoon in doosjes uit de diepvries kopen. Wat je ook kunt doen is even kijken wat er nog allemaal aan fruit in de diepvries ligt en dat een beetje opmaken.