

INGREDIËNTEN

Voor één smoothie
100 ml yoghurt
1 banaan
1 kiwi
60 gr aardbeien
10 gr havermout of havervlokken
5 gr lijnzaad

SMOOTHIE MET HAVERMOUT EN LIJNZAAD

Bevat per smoothie: Kcal: 249 | Eiwit: 8,6 gr | Koolhydraten: 51,9 gr | Vet: 3,1 gr | Vezels: 7,3 gr

ZO MAAK JE HET

- Pel de banaan en snij hem in stukjes.
- Schil de kiwi en snij deze ook in stukjes.
- Doe alle ingrediënten behalve de kiwi in de blender of keukenmachine en mix tot het glad is.
- Voeg nu de kiwi toe en mix alles nog even kort.

TIPS EN TRICKS

- Heb je liever een iets dunnere smoothie? Voeg dan een beetje water toe. Of gebruik melk in plaats van yoghurt.
- 100 ml yoghurt staat nagenoeg gelijk aan 100 gr yoghurt. Daarom weeg ik het zelf altijd gelijk af in de mixbeker van de staafmixer. Dan heb je geen maatbeker nodig en dat scheelt weer afwas.