



Bessenbowl met munt

Bessenbowl met munt



Bereidingstijd: 5 minuten

Recept voor 1,5 liter /
voor 4 personen

400 g bevroren bosvruchten
2 bevroren bananen, in stukken gesneden
750 ml koude kokosmelk
15 g verse muntblaadjes
70 g rauwe amandelen of cashewnoten
1 eetlepel vanille-eiwitpoeder (optioneel)

OM TE SERVEREN

Verse bessen, banaanschijfjes,
amandelschilfers en kleine muntblaadjes.

Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE

30-35 seconden of tot een zacht resultaat is verkregen. Gebruik af en toe de drukker om de ingrediënten in de messen te duwen.

2. Verdeel de smoothie over 4 kommen.

Serveren: garneer met bessen, banaan, amandelschilfers en muntblaadjes.



Bereidingstijd: 10 minuten

Voor 1-2 personen

150 g bevroren bosvruchten
1 bevroren banaan, in stukken gesneden
350 ml koude kokosmelk
10 verse muntblaadjes
35 g rauwe amandelen of cashewnoten
2 theelepels vanille-eiwitpoeder (optioneel)

OM TE SERVEREN

Verse bessen, banaanschijfjes,
amandelschilfers en kleine muntblaadjes.

Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

GROENE SMOOTHIE / SMOOTHIE tot het programma afloopt. Mix indien nodig wat langer.

2. Schenk de smoothie in een kom.

Serveren: garneer met bessen, banaan, amandelschilfers en muntblaadjes.