



Muesli-smoothiebowl

Muesli-smoothiebowl



 Bereidingstijd: 5 minuten/
1-2 uur weektijd

 Recept voor 1,5 liter /
voor 4 personen

BIRCHER-MUESLI

110 g havervlokken

220 ml soja- of amandelmelk

80 g natuurlijke yoghurt

60 g gedroogde abrikozen, in schijfjes
gesneden

SMOOTHIE

450 ml koude amandel- of sojamelk

1 Pink Lady-appel, in vier parten gesneden

6 ijsblokjes

40 g amandel- of kokosschilfers


Schil van 1 citroen, fijngeraspt

60 ml ahornsiroop

OM TE SERVEREN

*Appelschijfjes, rozijnen, gehakte
pistachenoten en geroosterde kokosschilfers*

Bereiding


1. **BIRCHER-MUESLI.** Doe de havervlokken, melk, yoghurt en abrikozen in een kom, dek deze af en zet deze gedurende 1-2 uur in de koelkast.
2. Doe de bircher-muesli en de rest van de smoothie-ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.
-  **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.

3. Verdeel de smoothie over 4 kommen.

Serveren: garneer met appelschijfjes, rozijnen, gehakte pistachenoten en geroosterde kokosschilfers.



 Bereidingstijd: 10 minuten

 Voor 1-2 personen

BIRCHER-MUESLI

40 g havervlokken

110 ml soja- of amandelmelk

40 g natuurlijke yoghurt

35 g gedroogde abrikozen, in schijfjes
gesneden

SMOOTHIE

200 ml koude soja- of amandelmelk

1 Pink Lady-appel, in vier parten gesneden

4 ijsblokjes

20 g amandel- of kokosschilfers


Schil van een halve citroen, fijngeraspt

2 eetlepels ahornsiroop

OM TE SERVEREN

*Appelschijfjes, rozijnen, gehakte
pistachenoten en geroosterde kokosschilfers*

Bereiding

1. **BIRCHER-MUESLI.** Doe de havervlokken, melk, yoghurt en abrikozen in een kom, dek deze af en zet deze gedurende 1-2 uur in de koelkast.
2. Doe de bircher-muesli en de rest van de smoothie-ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.
-  **SMOOTHIE** tot het programma afloopt. Mix indien nodig wat langer.

3. Schenk de smoothie in een kom.

Serveren: garneer met appelschijfjes, rozijnen, gehakte pistachenoten en geroosterde kokosschilfers.