



Ontbijtsmoothie

Ontbijtsmoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

60 g haverzemelen
2 eetlepels chiazaad
8 verse medjool-dadels, ontpit
2 bananen, gehalveerd
800 ml koude ongezoete amandelmelk
200 g Griekse yoghurt
Anderhalve eetlepel honing of ahornsiroop
(optioneel)

Bereiding

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

 SMOOTHIE tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

2 eetlepels haverzemelen
1 eetlepel chiazaad
4 verse medjool-dadels, ontpit
1 banaan, in stukken gesneden
400 ml koude ongezoete amandelmelk
80 g Griekse yoghurt
2 theelepels honing of ahornsiroop (optioneel)

Bereiding

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

 SMOOTHIE tot het programma afloopt.