

Recept: Smoothie Bowl



Een gezonde en kleurrijke smoothie bowl vol vitamines en vezels. Perfect voor een energieke start van de dag!



Aantal personen:
2 personen



Tijd:
10 minuten



Moeilijkheidsgraad
Makkelijk

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Bananen	2 stuks	rijpe!
<input type="checkbox"/> Aardbeien	150 g	vers of diepvries
<input type="checkbox"/> Yoghurt	200 ml	of plantaardige yoghurt
<input type="checkbox"/> Havermout	1 eetlepel	
<input type="checkbox"/> Noten	1 handje	amandelen, walnoten of gemengd
<input type="checkbox"/> Extra fruit	Naar keuze	appel, banaan of bessen
<input type="checkbox"/> Honing (optioneel)	Naar smaak	voor zoeter
<input type="checkbox"/> Melk (optioneel)	Een beetje	voor dunner

Bereidingswijze

Vorbereiding

- Pel de bananen en breek ze in stukken.
- Snijd het fruit (aardbeien en extra fruit) in kleinere stukken.
- Haal diepvries aardbeien of rood fruit, uit de vriezer als je die gebruikt.

Smoothie Maken

- Doe het fruit in de blender.
- Voeg de yoghurt toe aan de blender.
- Voeg de havermout toe voor extra vezels.
- Mix alles tot een dikke smoothie (niet te dun!).

Afwerking

- Giet de smoothie in 2 kommen.
- Verdeel het extra fruit mooi bovenop de smoothie.
- Strooi de noten erover voor de crunch.
- Serveer direct voor de beste textuur.

Tips & Variaties

- Liever zoeter? Voeg wat honing toe.
- Liever dunner? Voeg een beetje melk toe.
- Probeer verschillende fruit combinaties zoals mango-kokos.
- Voor extra proteïn: voeg wat proteïnpoeder toe.