



Bananensmoothie met honing

Romige smoothie van rijpe banaan, yoghurt en honing. Een vullend en gezond ontbijt in een glas.

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
5'	2	Drank

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 250 ml Griekse yoghurt
- 150 ml melk
- 1 el honing
- 1 kl kaneel
- enkele ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Pel de bananen en breek ze in stukken.
2. Doe de banaan met de yoghurt en de melk in de blender.
3. Voeg de honing en een snuifje kaneel toe.
4. Mix alles met enkele ijsblokjes tot een gladde, romige smoothie.
5. Schenk uit in glazen en bestrooi met wat extra kaneel.

Tip

Bevries overrijpe bananen in stukken zodat je altijd smoothie-voorraad hebt.

Lekker met

Wat granola erbovenop

Ontdek meer recepten op kookpot.be