



Bananensmoothie met honing

Romige smoothie van rijpe banaan, Griekse yoghurt en een scheutje honing. Een vullend en gezond ontbijt in een glas, klaar in minder dan vijf minuten.

VOORBEREIDING

5'

PORTIES

2

CATEGORIE

Drank

Ingrediënten

2 rijpe bananen
250 ml Griekse yoghurt
150 ml volle melk
1 el vloeibare honing
1 kl kaneelpoeder
enkele ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Pel de bananen en breek ze in stukken.
2. Doe de bananenstukken samen met de Griekse yoghurt en de melk in de blender.
3. Voeg de honing en het kaneelpoeder toe.
4. Voeg enkele ijsblokjes toe en mix alles tot een gladde, romige smoothie.
5. Schenk de smoothie uit in twee glazen en bestrooi eventueel met een snuifje extra kaneelpoeder.

Tip

Bevries overrijpe bananen in stukken en bewaar ze in een diepvrieszak. Zo heb je altijd smoothiebananen bij de hand en hoeft je geen ijsblokjes meer te gebruiken.

Lekker met

Wat granola erbovenop voor een knapperig accent.

Ontdek meer recepten op kookpot.be