



## Smoothiebowl met banaan en rood fruit

*Een dikke, romige smoothie in een kom, afgewerkt met knapperige toppings. Fris, kleurrijk en vol vitamines om de dag mee te starten.*

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
<b>10'</b>	<b>2</b>	<b>Ontbijt</b>

### Ingrediënten

- 2 bevroren bananen
- 150 gr bevroren rood fruit (aardbei, framboos, blauwe bes)
- 100 ml melk of amandeldrank
- 2 el yoghurt
- 1 el havervlokken
- 1 el gemengde zaden

enkele verse aardbeien om te garneren

## Bereidingswijze

---

1. Haal de bevroren bananen en het bevroren rode fruit even uit de diepvries zodat ze net iets ontdooien en makkelijker mixen.
2. Doe de banaan, het rode fruit, de melk en de yoghurt in een blender.
3. Mix op hoge snelheid tot een dikke, gladde massa; voeg zo weinig mogelijk melk toe zodat het lekker dik blijft.
4. Schep de smoothie in een kom en strijk het oppervlak glad.
5. Snijd de verse aardbeien in schijfjes en leg ze samen met de andere toppings netjes in rijen bovenop.
6. Strooi de havervlokken en de gemengde zaden erover voor wat knapperigheid.
7. Serveer meteen, want een smoothiebowl smaakt het best goed koud.

### Tip

Gebruik bevroren fruit in plaats van ijsblokjes, zo blijft de smoothie dik en vol van smaak.

### Lekker met

een lepel notenpasta bovenop

### Dranktip

gewoon water met citroen

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)