



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
10'	2	Ontbijt

Ingrediënten

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

enkele verse aardbeien ter garnering

Bereidingswijze

1. Haal de bevroren bananen en het bevroren rode fruit 5 minuten voor gebruik uit de diepvries, zodat ze lichtjes ontdooien en gemakkelijker te mixen zijn.
2. Doe de bananen, 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 de smoothie mooi dik blijft.
4. Schep de smoothie in een kom en strijk het oppervlak glad met de achterkant van een lepel.
5. Snijd de verse aardbeien in schijfjes en leg ze netjes bovenop de smoothie.
6. Strooi de havervlokken en de gemengde zaden erover voor wat knapperigheid.
7. Serveer onmiddellijk, want een smoothiebowl smaakt het best goed koud.

Tip

Gebruik uitsluitend bevroren fruit in plaats van ijsblokjes. Zo blijft de smoothiebowl dik en vol van smaak zonder dat hij waterig wordt.

Lekker met

Een lepel notenpasta bovenop voor extra smaak en verzadiging.

Dranktip

Gewoon water met een schijfje citroen.

Ontdek meer recepten op kookpot.be