



Smoothiebowl met fruit

Een dikke, gekoelde smoothie van bevroren fruit en yoghurt, geserveerd in een kom en rijk gearneerd. Fris en vol vitaminen.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Bijgerecht

Ingrediënten

- 1 bevroren banaan
- 200 g bevroren gemengd rood fruit
- 150 g magere yoghurt
- 100 ml melk
- 1 eetlepel havervlokken
- 1 handvol verse blauwe bessen
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 1 eetlepel kokosschilfers

Bereidingswijze

1. Doe de bevroren banaan, het bevroren rood fruit, de yoghurt en de melk in een blender.
2. Mix tot een dikke, gladde massa. Voeg desnoods een klein scheutje melk toe, maar houd het stevig zodat het in een lepel blijft.
3. Schep de smoothie in twee kommen.
4. Garneer met havervlokken, verse blauwe bessen, pompoenpitten en kokoschilfers. Meteen opdienen zodat het koel en dik blijft.

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