



Smoothiebowl met fruit

Een dikke, gekoelde smoothie van bevroren fruit en yoghurt, geserveerd in een kom en rijk garnerd met havervlokken, blauwe bessen, pompoenpitten en kokosschilfers. Fris, kleurrijk en boordevol vitaminen.

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
10'	2	Ontbijt

Ingrediënten

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

Bereidingswijze

1. Pel de banaan op voorhand en vries hem in stukken van 2 à 3 cm in.
2. Doe de bevroren bananenstukken, het bevroren rood fruit, de yoghurt en de melk in een blender.
3. Mix alles tot een dikke, gladde massa. Voeg indien nodig een extra scheutje melk toe, maar houd de massa stevig zodat ze op een lepel blijft staan.
4. Schep de smoothie in twee kommen.
5. Garneer met de havervlokken, de verse blauwe bessen, de pompoenpitten en de kokosschilfers.
6. Dien meteen op zodat de smoothiebowl koel en dik blijft.

Tip

Gebruik uitsluitend bevroren fruit en houd de hoeveelheid melk zo beperkt mogelijk. Zo krijg je de typisch stevige, lepelbare textuur die een smoothiebowl onderscheidt van een gewone smoothie.

Ontdek meer recepten op kookpot.be