Banaan Pindakaas Smoothie

Bereiding:

- Haal de banaan uit de vriezer en laat deze vijf minuten ontdooien.
- Snijd de banaan in plakjes en voeg daarna de pindakaas, plantaardige melk en kaneel toe.
- Mix tot een romige smoothie.

Geniet ervan!



Ingrediënten

- 200 ml melk
- 1 el havermout
- 1 el magere kwark
- 1 bevroren banaan
- kleine el pindakaas
- tl kaneelpoeder
- Extra nodig: blender