

Blaauwe bessen smoothie

Bereiden:

- Doe een halve banaan, granola, amandelmelk, kwark en eiwitpoeder in de blender
- Voeg als laatste de blauwe bessen toe en pureer het geheel tot een gladde massa.

Eet smakelijk.



Ingrediënten

- 1/2 banaan
- 2 el granola (zelfgemaakt)
- 100 ml amandelmelk
- 200 ml magere kwark
- 1 tl eiwitpoeder
- Flinke hand blauwe bessen