



Bessen Smoothie

Ingrediënten:

Voor 1 persoon

- 100 gr bessen of frambozen'
- ½ rijpe banaan
- 1 el havervlokken
- 1 ½ el honing (optie)
- 200 ml verse sinaasappelsap

Bereiding:

Doe de banaan, havervlokken, honing en de sinaasappelsap samen met de bessen in een kom of blender en pureer het tot een gladde smoothie. Schenk het in een mooi glas. En klaar is het frisse tussendoortje.

Tip: je kunt ook diepvriesfruit gebruiken. Ontdooi dat eerst voor je het gaat gebruiken.

Tip: ook verse mango is heerlijk om te gebruiken

