



Chocolade Banaan Smoothie in een kom

Ingrediënten:

2 bevroren bananen

klein handjevol hazelnoten, laat ze even een half uurtje in een laag water staan

1 eetlepel hennep eiwitpoeder (of een ander eiwitpoeder)

2 eetlepels ongezoete (rauwe) cacaopoeder

200ml amandel- of geitenmelk

3-4 medjooldadels

Bereiding

Doe alle bovenstaande ingrediënten in de blender en schenk in een kommetjes.

Voeg de topping toe. Qua topping snijd je nog wat banaan, een paar verkruimelde hazelnoten en nog wat extra zaden naar keuze.

