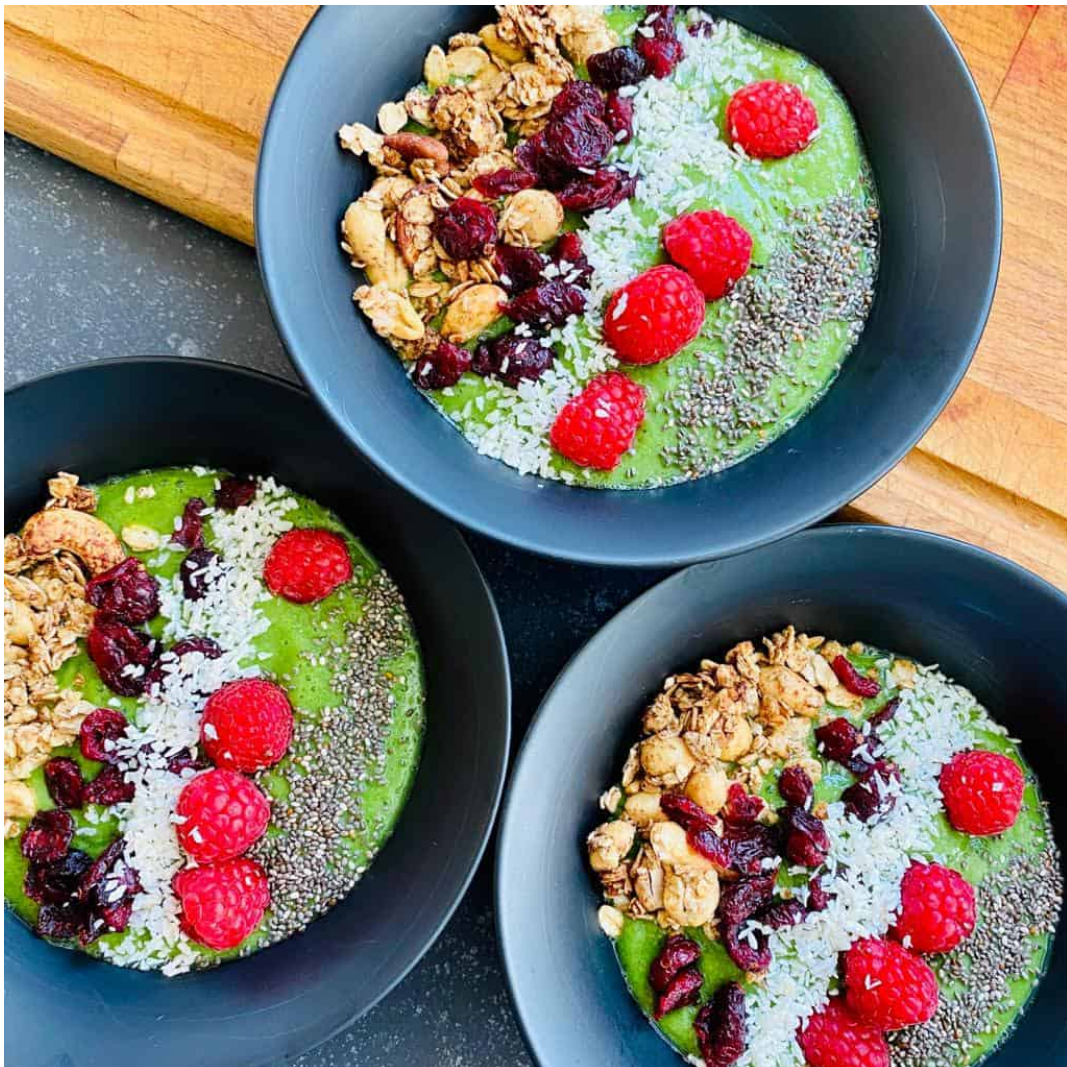




Smoothie bowl

Lunch & Ontbijt



Smoothie bowl

“Na het drinken van een smoothie heb ik na een uur alweer honger. Niets voor mij!” Herken jij jezelf hierin? Dan is deze smoothie bowl misschien wel de oplossing voor jou. Sowieso is je voedsel kauwen een goed idee en dat gaat met deze smoothie bowl zeker wel lukken.

Variatie aanbrenge in je ontbijt is helemaal niet moeilijk! Wat denk je van een heerlijke smoothie bowl met frambozen? Een dikke, voedzame smoothie die je heerlijk weg kunt lepelen, die ook nog eens bomvol zit met vitamines! Een perfect begin van je dag dus.

Je kunt de smoothie garneren met wat je in huis hebt. Wij hebben dit gedaan met:

- [Granola](#)
- Cranberry's
- Kokos rasp
- Frambozen
- Chia zaad

De verschillende garneringen zien er niet alleen leuk uit, maar zijn ook nog eens erg voedzaam. Maar je kunt hier natuurlijk helemaal je eigen draai aan geven, met de ingrediënten die je op dat moment in huis hebt.

ingrediënten

Voor 1 persoon

1 banaan

1/2 avocado

2 handjes spinazie

bereidingswijze

1. Neem alle ingrediënten en doe deze in de blender. Mix deze goed door elkaar, dit is je basis voor je smoothie bowl.
2. Doe de smoothie in een kommetje en garneer deze met dingen die je in huis hebt. Dit kan bijvoorbeeld met, granola, cranberry's, kokos rasp, frambozen, chiazaad. Maar geef hier lekker je eigen draai aan!
3. Een heerlijk begin van je dag! Eet smakelijk!