



Ingrediënten voor 600 ml. / 2 smoothies:

- ♥ 1/2 cup biologische yoghurt / sojayoghurt
- ♥ 1/2 cup plantaardige melk (bijvoorbeeld sojamelk, amandelmelk, etc.)
- ♥ 1/2 cup aardbeien
- ♥ 1/2 cup blauwe bessen
- ♥ 1/4 cup havermout





1 banaan



1 el honing / agavesiroop

Bereiding:

Mix alles met behulp van een blender of keukenmachine. Met een staafmixer zou ook nog kunnen als je geen blender hebt.

Easy!





in



2



VORIG ARTIKEL:
MOODIEZ MINDSTYLE
MAGAZINE

VOLGEND ARTIKEL:
DISCOVERED
MARKETPLACE VOOR
HANDGEMAAKTE
PRODUCTEN

