



Vegan smoothiebowl met banaan

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 100 gram spinazie
- 100 milliliter havermelk
- 25 gram havermout
- 25 gram chiazaad
- 20 gram kokosrasp
- 1 banaan



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Vegan smoothiebowl met banaan

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe de spinazie alvast in de blender. Hier voeg je vervolgens de haver melk aan toe samen met 10 gram havermout, 10 gram chiazaad en 5 gram kokosrasp.

Snijd vervolgens de banaan in plakjes en voeg 3/4 van de banaan toe aan de blender. Blender voor ongeveer 3 minuten. Als je een gladde smoothie hebt, kun je deze in een kom doen.

Nu kun je de topping maken met de rest van het chiazaad, de kokosrasp en de banaan. Je kunt natuurlijk ook nog andere ingrediënten voor de topping toevoegen.

Geniet nu van je heerlijke biologische, vegan smoothiebowl!



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL