



Smoothie met banaan

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 1 banaan
- 20 gram chiazaad
- 3 gram kaneel
- 20 gram hazelnoten
- 20 gram amandelen
- 20 gram kokosvlokken
- 200 milliliter plantaardige melk
- 25 gram pindakaas (sambal/chili of naturel)



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



Smoothie met banaan

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Ik gebruikte de sambal/chili pindakaas van Nutorious Peanutbutter, maar je kunt ook naturel pindakas gebruiken. Doe de banaan in stukjes in de blender. Voeg hier vervolgens de noten, kaneel, de kokosvlokken en het chiazaad aan toe.

Tot slot voeg je hier de plantaardige melk en de pindakaas aan toe.

Je kunt nu de smoothie gaan blenderen voor ongeveer 3 minuten. Door de noten in de smoothie kan het even duren voordat de smoothie helemaal glad is.

Je kunt nu van deze heerlijke ontbijt smoothie met banaan gaan genieten. Perfect voor onderweg.



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