



Smoothiebowl met aardbeien

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 200 gram aardbeien
- 100 gram blauwe bessen
- 110 milliliter kokosyoghurt
- 55 gram pindakaas (honing/kaneel)
- 10 gram geraspte kokos



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



Smoothiebowl met aardbeien

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Was de aardbeien als de kroontjes er nog aan zitten. Verwijder vervolgens de kroontjes en snijd de aardbeien in stukjes. Doe alvast 150 gram van de aardbeien in de blender en houd de rest nog even apart.

Voeg hier vervolgens 50 gram blauwe bessen aan toe (nadat je ze hebt gewassen). Daarna kun je er 100 milliliter kokosyoghurt en 45 gram pindakaas aan toevoegen. Dit wordt de basis van je biologische smoothiebowl.

Blender het geheel voor ongeveer 3 minuten totdat je een gladde smoothie hebt. Doe de smoothie in een kommetje. Houd 1 aardbei en 5 blauwe bessen apart voor de topping en meng de rest door de smoothie in het kommetje. Je kunt nu de topping gaan maken. Zelf heb ik 10 gram pindakaas, 10 milliliter kokosyoghurt, 1 aardbei, 5 bosbessen en 10 gram geraspte kokos gebruikt. Voor de topping kun je variëren.

Je kunt nu genieten van deze heerlijke, biologische smoothiebowl.



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