



SNELLE SMOOTHIEBOWL MET FRAMBOOS



8 PORTIES 40 MIN DESSERT

INGREDIËNTEN

- 120 gram muesli (zonder gedroogd fruit)
- 500 ml Griekse Yoghurt (0% vet)
- 600 gram frambozen (diepvries)
- 5 gedroogde dadels
- Fruit naar keuze



STAP 1

Mix de diepvriesframbozen met de yoghurt en dadels tot een gladde massa.

STAP 2

Kies een leuk kommetje uit en voeg de frambozenmix toe.

STAP 3

Voeg ook de muesli toe voor een extra crunch.

STAP 4

Werk af met je favoriete fruit.

Klaar en smullen maar!

TIP VAN DE WEEK



Je kan de frambozen ook vervangen door ander fruit en de smaak van je smoothiebowl aanpassen. Zo zijn mangostukjes en aardbeien uit de diepvries ook een lekker en snel alternatief!

Zoek ook inspiratie op het internet. Er bestaan heel wat verschillende varianten van dit recept.

VOEDINGSWAARDE 1 ONTBIJKOM

Energie	267 kcal
Vetten	3,6 gram
Koolhydraten	36,5 gram
Koolhydratenporties	3
Eiwitten	17,6 gram