



ONTBIJT

FoodChallenge

VRUCHTEN SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

- 100ml volle yoghurt
- 1 ½ opscheplepels havermout (hele vlokken)
- 1 ½ opscheplepels bramen, frambozen, aardbeien of andere vruchten
- 1 scheutje lijnzaadolie

BEREIDINGSWIJZE

- Doe alles in een mengbeker en pureer;
- Het beste is om dit een avond te voren te maken zodat de havermout geweekt wordt in de smoothie en daardoor makkelijker verteerbaar.

TIP Varieer dit recept met andere vruchten zoals banaan, appel, mango, etc. Je kan ook helemaal geen yoghurt toevoegen of vervangen door amandelmelk of rijstmelk.