

Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



YOGHURTSMOOTHIE MET SINAASAPPEL, BANAAN, HAVERMOUT EN CHIAZAAD

200 gr biologische volle yoghurt

4 biologische pers sinaasappels

1 biologische banaan

4 eetlepels biologische havermout

1 eetlepel chiazaad

BEREIDING

Pers de sinaasappels en doe het sap in de blender. Pel dan de banaan en breek deze in stukken. Doe dit ook in de blender. Voeg tenslotte de rest van de ingrediënten toe en zet de blender op de smoothie voorkeur stand.