

Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



WARME SMOOTHIE PEER MET KANEEL EN GEMBER

250 ml biologische havermelk

1 biologische banaan

2 biologische peren (Conference)

1 stukjes verse gember (1 cm)

1 theelepel kaneelpoeder

1 theelepel biologische bloemenhoning

wat blaadjes verse munt

BEREIDING

Schil de peer, halveer deze en verwijder het klokhuis. Pel de banaan en de breek deze in stukken. Schil dan het stukje gember en snij dit fijn. Doe de stukken banaan, peer en gember met de havermelk en de kaneel in de blender en blend op de smoothie voorkeur stand. Giet de smoothie daarna in een steelpan en verwarm het. Schenk de warme smoothie in glazen, voeg naar wens een theelepel honing toe en maak het af met nog wat extra kaneelpoeder en een blaadje munt.