



GEZONDE SMOOTHIE MET HAVERMOUT

Ingrediënten voor 1 persoon

Handje blauwe bessen (circa 20 gram)

6 aardbeien

150 ml magere yoghurt

2 eetlepels havermout

5 blaadjes verse munt

Bereiding

Haal de kroontjes van de aardbeien, was de bessen en aardbeien onder stromende kraan en laat het uitdruipen in het vergiet.

Haal de muntblaadjes van de steeltjes, houdt per persoon 1 blaadje voor decoratie.

Doe 5 muntblaadjes, de aardbeien, de blauwe bessen en de havermout in de blender en pureer tot het een homogene moes is.

Meet 150 ml magere yoghurt af en voeg toe aan de moes in de blender

Mix alles goed door tot het een mooie egale massa is

Serveer in een glas/ beker met een lepeltje en decoreer met een muntblaadje.

Ben je met meer personen? Geen probleem, je neemt de hoeveelheid x het aantal personen.

Eet smakelijk!

Uit: Leefstijlplan natuurlijk in balans (www.leefstijlplannatuurlijkinbalans.nl)