

Ontbijtsmoothie



Ingrediënten:

- 1 Banaan
- 1 dl Volle biologische yoghurt
- 1 dl (Scheut) biologisch sinaasappelsap
- 2 lepels havermout
- lepel chiazaad

Bereidingswijze:

1. Meng alle ingrediënten met een staafmixer of smoothiemaker.



"Ik ben helemaal weg van deze chiazaadjes en hennepzaadjes. Deze zaadjes bevatten een goede combi aan vetzuren, en zijn de variatie op lijnzaad. Super vanwege hun hoge waarde aan omega 3 vetzuren! "