



# HERSTELDRANK MET SINAASAPPEL EN BANAAN

Recept geïnspireerd door Stephanie Scheirlynck

## INGREDIËNTEN

VOOR 1 PERSOON

- 1/2 appelsien
- 1/2 banaan
- 150 ml halfvolle melk
- 100 ml rijstdrank
- 1 eiwit

## GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- Herstelsnack na een training of wedstrijd indien er niet binnen de 30 minuten een hoofdmaaltijd op het menu staat.

## BEREIDING

- 01** Snijd de appelsien en de banaan in stukjes.
- 02** Doe de appelsien en de banaan in de blender. Voeg daarbij de melk, de rijstdrank en het eiwit toe.
- 03** Mix alle ingrediënten ongeveer een halve minuut in de blender tot een luchtige shake.