



ONTBIJTSHAKE MET BLAUWE BESSEN EN BANAAN

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PERSOON

- 100 g blauwe bessen (vers of bevroren)
- 1 kleine banaan
- 30 g havermoutvlokken
- 125 g magere of halfvolle yoghurt natuur (of een plantaardig alternatief o.b.v. soja)
- 100 ml halfvolle melk (of een plantaardig alternatief zoals sojadrink)
- OPTIE: volkoren cracker

BEREIDING

- 01 Mix alle ingrediënten in een blender tot een luchtige shake.
- 02 Serveer eventueel met een cracker om te dippen.

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- ontbijt voor een ochtendtraining (zaterdag)
- ontbijt op een wedstrijddag