



HERSTELDRANK MET MANGO EN APPEL

Recept geïnspireerd door Stephanie Scheirlynck

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PERSOON

- 1/2 appel
- 100 g mango (vers of diepvries)
- 150 ml halfvolle melk
- 100 g magere Griekse yoghurt

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 appel en de mango in stukjes.
- 02** Doe de appel en de mango in de blender. Daarbij voeg je de melk en de magere Griekse yoghurt.
- 03** Mix alle ingrediënten ongeveer een halve minuut in de blender tot een luchtige shake.