



3 Vegetarian

Blauwe bessen smoothie

Bereidingstijd 6 minuten Porties Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Doe de kwark, bessen, havermout en de zoetstof in de blender. Pureer tot de gewenste dikte. Houd eventueel nog wat bessen apart om te garneren.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g halfvolle kwark
- ☐ 100 g blauwe bessen
- ☐ 1-2 el havermout
- ☐ 1 tl zoetstof

Voedingswaarden per persoon

Energie	225 kcal
Koolhydraten	18 g
Vet	7 g
Eiwit	18 g