



Boodschappenlijst

Smoothiebowl met fruit

Voor 2 porties

1 bevroren banaan

200 g bevroren gemengd rood fruit

150 g magere yoghurt

100 ml halfvolle melk

1 el havervlokken

1 handvol verse blauwe bessen

1 el pompoenpitten

1 el kokosschilfers