



## Smoothiebowl met fruit

*Een dikke, gekoelde smoothie van bevroren fruit en yoghurt, geserveerd in een kom en rijk gearneerd met havervlokken, blauwe bessen, pompoenpitten en kokosschilfers. Fris, kleurrijk en boordevol vitaminen.*

VOORBEREIDING

**10'**

PORTIES

**2**

CATEGORIE

**Ontbijt**

### Ingrediënten

- 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

## Bereidingswijze

---

- 1.** Pel de banaan op voorhand en vries hem in stukken van 2 à 3 cm in.
- 2.** Doe de bevroren bananenstukken, het bevroren rood fruit, de yoghurt en de melk in een blender.
- 3.** Mix alles tot een dikke, gladde massa. Voeg indien nodig een extra scheutje melk toe, maar houd de massa stevig zodat ze op een lepel blijft staan.
- 4.** Schep de smoothie in twee kommen.
- 5.** Garneer met de havervlokken, de verse blauwe bessen, de pompoenpitten en de kokosschilfers.
- 6.** Dien meteen op zodat de smoothie bowl koel en dik blijft.

### Tip

Gebruik uitsluitend bevroren fruit en houd de hoeveelheid melk zo beperkt mogelijk. Zo krijg je de typisch stevige, lepelbare textuur die een smoothie bowl onderscheidt van een gewone smoothie.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)