



Ontbijtsmoothie

Voor 1 persoon

Ingrediënten

anderhalve banaan gepeld in 4 stukken
1 eetlepel pindakaas (fair trade product)
2,4 dl. melk

Bereiding

Doe alles in de blender en mix het 1 minuut. Giet het in een glas en serveer direct.

Variatie: meng er wat tarwekiemen doorheen.

Ook lekker met een eetlepel noten, bijvoorbeeld cashew noten uit de Wereldwinkel!

Pindakaas smoothie met jam

Voor de kinderen:

Ingrediënten

1 banaan, gepeld en in vieren
1 eetlepel jam
1 eetlepel pindakaas (fairtrade product)
1,2 dl magere yoghurt
0,6 dl melk.

Bereiding

Doe alles in de blender en mix het 1 minuut. Giet het in een glas en serveer direct.

Variatie: in plaats van jam kun je ook hazelnootpasta nemen (verkrijgbaar in onze wereldwinkel).

Deze recepten komen uit het boekje "500 sappen & smoothies", dat te koop is in de Wereldwinkels.