Smulweb

Ingrediënten voor 2 personen

2 bananen 300 ml melk 1 á 2 eetlepels honing Sap van een halve citroen

| | |
|---|---|
| **Tijd:** | 0-10 min. |
| **Keuken:** | Vegetarisch |
| **Soort_gerecht:** | Niet-alcoholische dranken |
| **Eigen_keuken:** | Nee |
| **Vegetarisch:** | Nee |

# Smoothie banaan

Ik heb dit recept jaren geleden ergens op internet gevonden maar kan het niet meer terugvinden. Ik maak het vaak op de zwakke momenten dat ik zin heb in iets lekkers én gezonds!

## Hulpmiddelen

Blender Vriezer

## Bereidingswijze

Snij de bananen in stukjes en plaats ze 30 min tot een uur in de vriezer. Hiervan wordt de smoothie heerlijk luchtig. Doe alle ingrediënten bij elkaar in de blender tot het de gewenste dikte heeft. Serveer direct, in de koelkast bewaren is niet aan te raden.