

Ingrediënten voor 1 personen

Bevroren gemengde bessen 185 gram  
Banaan 1 Pindakaas / zonnebloempitboter 1 eetlepel  
Havermout 2 eetlepels Spinazie 45 gram  
Lijnzaadmeel 1 theelepel  
Kokosvlokken / kokosnippers 2 theelepels  
Aardbeien 85 gram

**Tijd:** 0-10 min.

**Keuken:** Wereld

**Soort\_gerecht:** Ontbijt

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Nee

## Bessen spinazie smoothie bowl

Het enige dat beter is dan een smoothie vol met producten? Een smoothie bowl met heerlijke toppings natuurlijk! Dit volledige ontbijt of een snack na het hardlopen duurt slechts een paar minuten om te maken en op te ruimen. Perfect voor je drukke agenda!

### Bereidingswijze

1. Blend de bevroren bessen, 3/4 van de banaan, pindakaas/zonnebloempitboter, havermout, spinazie en genoeg water om het uit te dunnen.
2. Schenk de smoothie in een kom. Decoreer met lijnzaadmeel, kokosvlokken/kokosnippers, aardbei en banaan.