

Smoothie met rood fruit

2 GLAZEN

Ingrediënten

- 200 g diepvries rood fruit
- 1 rijpe banaan
- 250 ml ongezoete plantaardige drink
- 100 g yoghurt of plantaardig alternatief
- 1 el chiazaad
- 1 hand verse spinazie
- Eventueel: extra water voor een dunnere smoothie



Bereidingswijze

1. Doe het rode fruit, de banaan, plantaardige drink en yoghurt in de blender.
2. Voeg de spinazie en het chiazaad toe.
3. Mix tot een gladde smoothie en voeg naar wens een scheutje water toe.
4. Verdeel over twee glazen en serveer direct.