3 Vegetarisch

Blauwe bessen smoothie

Bereidingstijd
6 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe de kwark, bessen, havermout en de zoetstof in de blender. Pureer tot de gewenste dikte. Houd eventueel nog wat bessen apart om te garneren.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g halfvolle kwark
- [ ] 100 g blauwe bessen
- [ ] 1-2 el havermout
- [ ] 1 tl zoetstof

Voedingswaarden per persoon

Energie	**225 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**7 g**
Eiwit	**18 g**