





Roze smoothiebowl

Wat heb je nodig voor 2 personen:

- 200ml Griekse yoghurt
- 3 el bevroren rood fruit
- 2 el aardbeien
- 1 banaan
- 2 el kokosrasp
- 1 halve avocado
- 100 ml water

Alle ingrediënten mogen samen in een maatbeker met staafmixer of blender.

Een aantal minuten goed laten mixen en dan kun je de smoothie uitserveren.

Vind je de smoothie te dik? Voeg dan gerust nog wat koud water toe.

♥ Tip: Als je er een smoothiebowl van maakt zorg dan dat je nog wat extra fruit hebt ter garnering.



Kan ik je blij maken met een e-boek vol gezonde tips voor een gezonde levensstijl?

Klik op het boek dan ontvang je 't e-boek gratis!

Disclaimer

Hoewel aan alle pagina's van de programma's van De KoelkastCoach o.a. hetkoelkastcoachdieet, de FATBURN, '30, 60 & 90 DAGEN CHALLENGE en alle recepten', de grootst mogelijke zorg is besteed, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. De KoelkastCoach aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid die zou kunnen voortvloeien uit de inhoud van deze programma's.

De programma's geven geen medisch advies. Wanneer men gezondheidsklachten heeft, is het raadzaam ten allen tijde contact op te nemen met zijn/haar eigen huisarts of specialist.

De informatie in deze programma's is in geen enkel geval een vervanging van de informatie die door de arts of specialist wordt verstrekt.

Niets van alle uitgaven mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of delen met derden.

De KoelkastCoach © november 2016