

Droomsmoothie

Een smoothie om bij weg te dromen.



Ingrediënten (ontbijt/drankje voor 4 personen)

- ♥ 4 rijpe bananen ♥ 1 rijpe avocado
- ♥ 225 g bevroren zomer- of rood fruit
- ♥ 125 g bevroren ontpitte kersen
- ♥ 50 g glutenvrije havermout
- ♥ 1 liter ongezoete plantaardige melk, bijv. amandel- of cashewmelk
- ♥ 3 el agavesiroop

Voor de topping (kies er een paar of ga voor het volledige arsenaal)

- ♥ kokosschilfers ♥ kleine handvol pecannoten
- ♥ verse blauwe bessen, aardbeien en/of frambozen
- ♥ plakjes banaan ♥ granaatappelpitjes
- ♥ eetbare bloemen uit de tuin, zoals viooltjes of Oost-Indische kers
- ♥ je favoriete cruesli of granola

Extra nodig

- ♥ blender of keukenmachine

1 Snijd de bananen in plakjes, spreid ze uit op een bord en leg ze in de vriezer. Laat ten minste 2 uur bevriezen.

2 Rooster voor de topping de kokosschilfers en pecannoten apart van elkaar enkele minuten in een droge koekenpan.

3 Doe vlak voor het ontbijten alle verschillende toppings in kleine kommetjes en zet alvast op tafel.

4 Schil de avocado en verwijder de pit. Doe het vruchtvlies in de blender of keukenmachine. Voeg de bevroren banaan, het bevroren zomer- of rode fruit, de bevroren kersen, de havermout en de plantaardige melk toe. Druppel de agavesiroop erbij.

5 Mix de ingrediënten helemaal glad en verdeel over 4 kommen. Serveer de kommen en laat iedereen zijn eigen smoothie versieren met de toppings.



KOKSMAATJE

Toppings in
kommetjes doen, versieren