



0 gram
groenten per
portie *

Havermout ontbijt smoothie

met fruit van het seizoen

Een supermakkelijk en snel ontbijt voor onderweg. Met havermout kun je alle kanten op; lekker als basis van havermoutpap of overnight oats, maar ook prima te verwerken in koekjes, smoothies of als bindende factor in zelfgemaakte burgers.

10 min | 418 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Seizoensfruit	st	1	2	3	4
Sojadrink	ml	200	400	600	800
Havermout	g	40	80	120	160
Chiazaad	g	15	30	45	60

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Kies fruit van het seizoen (bijvoorbeeld uit het fruitpakket). Was het fruit en snijd klein.
2. Doe het fruit, de sojadrink, havermout en chiazaadjes in een blender en mix ongeveer 1-2 minuten.

Tip: Het is ook lekker om groenten zoals, spinazie, boerenkool, selderij of komkommer toe te voegen aan de smoothie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

