

Vegan fruit smoothie

met knäckebröd

Deze vegan fruit smoothie is fris, romig en perfect bij je lunch (of als tussendoortje). Lekker naast een paar knäckebrödjes voor een voedzame en verfrissende maaltijd.

15 min | 595 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
Fruit van het seizoen	st	1	2	3	4
Soja yoghurt	g	125	250	375	500
Sojadrink	ml	100	200	300	400
Chiazaad	g	15	30	45	60
Knäckebröd	g	62.5	125	187.5	250
Vegan margarine	g	10	20	30	40
Jam	g	15	30	45	60
Zonnebloempitten	g	10	15	20	30

**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. Doe het fruit, de soja yoghurt, de sojadrink en chiazaadjes in een blender en mix ongeveer 1-2 minuten.
2. Besmeer het knäckebröd met vegan margarine en jam en strooi de zonnebloempitten erover. Serveer de smoothie bij je knäckebröd.

Tip: Lekker om wat kaneel toe te voegen aan de smoothie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

