



0 gram
groenten per
portie *

Havermout smoothie

met fruit

Een smoothie is een goed begin van je dag als bijvoorbeeld geen zin hebt in een zwaar ontbijt met brood. Met smoothies kun je eindeloos variëren met alle soorten groenten, fruit, zuivel en granen. Zo gebruiken we in deze smoothie havermout als basis in combinatie met banaan en sinaasappel. Kies zoveel mogelijk voor fruit van het seizoen.

15 min | 275 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
Sinaasappel	st	0.5	1	1.5	2
Melk	ml	200	400	600	800
Havermout	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Banaan	st	0.5	1	1.5	2
--------	-----------	-----	---	-----	---

**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. Snijd de sinaasappel doormidden en pers het sap eruit. Snijd de banaan klein.
2. Doe het sinaasappelsap, de banaan, melk en havermout in een blender en mix ongeveer 1-2 minuten.

Tip: Kies ook voor plantaardige alternatieven, zoals amandelmelk, havermelk of sojamelk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

