

AANTAL PERSONEN: 1

 **: 10 minuten**



NAAR DE VIDEO?

KEUKENGEREI:

- MIXER
- MAATBEKER
- HOOG GLAS
- SCHAALTJES (5)



INGREDIËNTEN:

- 1 BANAAN
- 3 DADELS (ZONDER PIT)
- 1 EETLEPEL (RAUWE) CACAOPOEDER
- 1 EETLEPEL CHIAZAAD
- 2 THEELEPELS KOEK- OF SPECULAASKRUIDEN
- 250-300 MILLILITER AMANDELMELK
- KLEIN HANDJE HAVERMOUT



BEREIDINGSWIJZE:

1. **Eerst** alles **afmeten** en in **schaaltjes** doen

3 dadels zonder pit, 1 eetlepel cacao-poeder, 1 eetlepel lijnzaad,
1 theelepel koek-of speculaaskruiden, klein handje havermout

2. De **banaan** pellen

3. De **banaan** in stukken **breken**

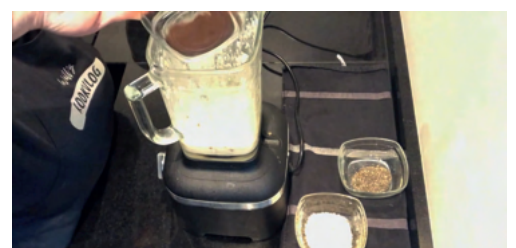
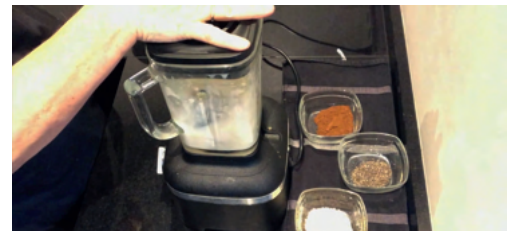
4. De stukken banaan **in de mixer** doen

5. **Dadels** toevoegen

6. De **helft** van de **amandelmelk** toevoegen

7. **Mixen**

8. De **cacao-poeder** toevoegen



9. Het **chiazaad** toevoegen



10. De **koek-of speculaaskruiden** toevoegen



11. De rest van de amandelmelk toevoegen



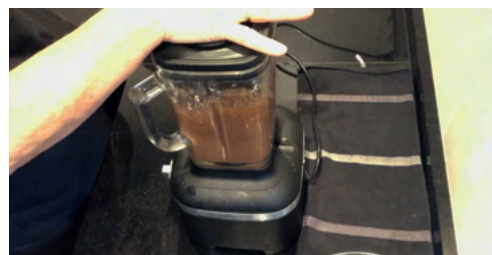
12. Mixen



13. Tot slot de havermout toevoegen



14. Het geheel goed mixen



15. Schenk de smoothie in een hoog glas



GENIET ERVAN!

Will's
KOOKVLOG

EEN SAMENWERKING VAN:



stichting
IN CONTACT
MET AFASIE

EN



Webontwerp