PS. food & lifestyle

FASE 3

Blauwe bessen smoothie

6 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**225 Kcal**
Koolhydraten	**18.8 g**
Eiwitten	**18.5 g**
Vet	**7.3 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g halfvolle kwark
- 100 g blauwe bessen
- 1-2 el havermout
- 1 tl zoetstof

BEREIDINGSWIJZE

Doe de kwark, bessen, havermout en de zoetstof in de blender. Pureer tot de gewenste dikte. Houd eventueel nog wat bessen apart om te garneren.