



3

Vegetarian

## Blauwe bessen smoothie



Bereidingstijd  
6 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 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.

### Ingrediënten

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

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 225 kcal |
| Koolhydraten | 18 g     |
| Vet          | 7 g      |
| Eiwit        | 18 g     |