



Thermomix smoothie bowl

Ingrediënten

- 150 gr bevroren fruit naar keuze (linker foto is rood fruit, rechtse foto is 100 gr mango en 50 gr ananas)
- 75 gr melk
- 75 gr Griekse yoghurt of magere kwark
- 1 theelepel honing
- 1/2 theelepel vanille extract
- noten naar keuze
- zaden naar keuze
- fruit zoals kiwi voor boven op (facultatief)

Instructies

- Doe noten naar keuze in de Thermomix 5 seconden /snelheid 5 zodat deze grof gemixt zijn, haal uit en zet opzij.
- Doe alle ingrediënten in de thermomix 10 seconden/snelheid 10
- Kijk naar de structuur en schraap naar beneden herhaal de 10 seconden /snelheid 10 tot je de juiste structuur hebt.
- Giet over in een serveerbol en werk af met kiwi en de opzij gezette noten.

