



Smoothiebowl



20 stuks



45 minuten

Wat heb je nodig?

400 gr spinazie

2 liter yoghurt

8 bevroren bananen

kaneel

kokosrasp

chiazaad

blauwe bessen

snijplank

mesje

blender

glazen en lepels

Hoe maak je het?

1. Vries de bananen ruim van te voren in zonder schil. Als dit niet lukt, kun je ook gewone bananen gebruiken. Met bevroren bananen wordt de smoothie lekker koel en dik.
2. Doe de bananen, spinazie en yoghurt in de blender.
3. Zet de blender aan. Voeg een flinke snuf kaneel toe als het geblend is. Zet de blender dan nog even aan.
4. De smoothie is klaar, nu is het tijd om een smoothiebowl af te maken met de toppings. Zet 20 glazen klaar en doe de smoothie hierin.
5. Pak de kokosrasp, chiazaad en blauwe bessen en leg dit netjes bovenop. Cacaonibs smaken er ook erg lekker bij!

Wie heeft dit recept bedacht?

De kinderraad van de groep All Stars op bso Sportkids heeft deze heerlijke groene smoothiebowl bedacht. Dit gezonde recept werd bekroond met de Bink Snack Cup!



**De Bink Snack Cup is mede mogelijk gemaakt door
Gezonde Kinderopvang**