



Eiwitsmoothie van pinda en Johannesbrood



www.peuteren.nl

Voor ouders met een *eigen wijze* mening

EIWITSMOOTHIE VAN PINDA EN JOHANNESBROOD

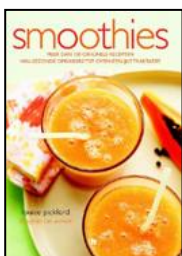
Een dikke, zware smoothie waarop je het beste kunt kauwen om de ingrediënten te verteren. Het vult goed en is een gezonde snack of maaltijd op zich. Johannesbrood is een alternatief voor chocolade, verkrijgbaar in reformzaken.

Schil de bananen, snijd ze in stukken en doe in een blender. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad mengsel.

Johannesbrood wordt gemaakt van de gemalen zaden en peulen van de johannesbroodboom. Het bevat geen cafeïne en is rijk aan vezels en calcium.

2 bananen
250 g zachte tofu
3 el pindakaas, smeug
1 el honing
2 el johannesbroodpoeder
300 ml sojamelk

VOOR 750 ML OF 2 GLAZEN



Dit recept is afkomstig uit het boek Smoothies
ISBN 9789044323993
Uitgeverij The House of books