

Bramen Smoothie

Recept voor 2 personen.

Ingrediënten

- handvol bramen (vers of uit vriezer)
- 1,5 dl yoghurt
- 1,5 dl melk
- 1 eetlepel honing, suiker of een ander zoetmaker naar smaak

Bereidingswijze

- Doe alle ingrediënten in een blender
- Mix ongeveer een halve minuut
- verdeel over de glazen
- genieten maar

het recept is vegetarisch en glutenvrij. Wil je het zonder suiker gebruik dan zoetstof of laat de suiker achterwege