

ANDIJVIESTAMPPOT SHAKE!

Wat heb je nodig voor 1 shake:

- 100 gram gekookte zoete aardappelblokjes
- 1 banaan
- een halve avocado
- 100 ml volle yoghurt of kwark
- een volle hand vers gesneden andijvie
- 150 ml vers sinaasappelsap
- een blender of staafmixer met maatbeker

Bereidingswijze:

- Snijd de avocado en banaan in stukjes
- Alle ingrediënten mogen tegelijkertijd samen in je blender of maatbeker
- Even een minuutje pureren en je andijviestamppot shake is klaar!

Eet smakelijk!

De Koelkastcoach

Sabine

BASIC-FIT