

# Smoothie met banaan & peer



## Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 peer
- 1 kleine banaan
- Of ½ grote banaan
- 250 ml natuuryoghurt 0%
- Of Griekse yoghurt 0%
- 1 el pindakaas 100%

### Optioneel:

- kaneel
- 4 ijsklontjes



## Bereidingswijze

- Was de peer, snijd in 4, verwijder het klokhuis en snijd in stukken.
- Snijd ook de banaan in stukken.
- Doe het fruit samen met de yoghurt, pindakaas en eventueel wat kaneel in de blender en mix tot een gladde smoothie.
- Verdeel de ijsklontjes over 2 glazen, giet er de smoothie bij en bestrooi eventueel met nog wat kaneel.

## Tips

- Kies voor 100% pindakaas, zo weet je zeker dat er geen extra suiker of honing is toegevoegd.



- De combinatie pindakaas (= gezonde vetten) met yoghurt (= eiwitten) zorgt voor extra verzadiging. Een smoothie op basis van enkel fruit is een minder goede keuze doordat het vooral suikers aanbrengt.
- Speel gerust met andere fruitcombinaties. Bekijk welk seizoensfruit er is.

## Bron

- Gebaseerd op een recept van Albert Heijn