

Smoothie bowl met blauwe bessen



Ingrediënten voor 1 persoon

- ½ banaan
- 2 eetlepels blauwe bessen uit de diepvries
- 1 eetlepel gepofte quinoa
- 4 amandelen



→ Deze bovenstaande porties zijn richtwaarden, volg deze niet zomaar. Niet iedereen eet na een gastric bypassoperatie dezelfde portie. Het blijft zeer belangrijk om na een ingreep je eetgedrag aan te passen. Volg je eigen verzadigingsgevoel, stop meteen met eten wanneer u een vol gevoel ervaart.

Bereidingswijze

- Smoothie bowl:
 - Doe de banaan in een blender.
 - Voeg de bevroren blauwe bessen toe.
 - Mix tot een glad geheel.
 - Doe de smoothie bowl in een kommetje.
- Topping:
 - Versier de smoothie bowl met de gepofte quinoa en noten.

Tips

- Ter afwisseling kan ander bevroren fruit gebruikt worden (bv frambozen, aardbeien, mango...).
- Voor de topping kunnen er ook andere ingrediënten gebruikt worden ter variatie. Gebruik bijvoorbeeld zelfgemaakte granola en kies eens voor andere noten.