



# Rainbow Smoothie



## INGREDIËNTEN

Voor 2 smoothies:

### 1<sup>e</sup> laag

- 150 ml melk of plantaardige drank naar keuze
- 60 g "petit suisse" of skyr of een plantaardig alternatief
- 150 g diepgevroren bananen
- ½ kl poeder op basis van sucralose

### 2<sup>e</sup> laag

- 100 ml melk of plantaardige drank naar keuze
- 150 g diepgevroren bananen
- 5-6 diepgevroren of verse frambozen
- ½ kl poeder op basis van sucralose

### 3<sup>e</sup> laag

- 50 ml melk of plantaardige drank naar keuze
- 70 g diepgevroren bananen
- 60 g diepgevroren of verse frambozen
- 60 g "petit suisse" of skyr of een plantaardig alternatief
- ½ kl poeder op basis van sucralose

## BEREIDING

Mix de ingrediënten in een blender voor het 1<sup>e</sup> laagje.

Verdeel alles over 2 glazen en plaats vervolgens in de diepvries gedurende 10 minuten.

Blend hierna de ingrediënten van het 2<sup>e</sup> laagje.

Giet het 2e laagje boven het 1e en zet beide glazen weer gedurende 10 minuten in de diepvries.

Meng tenslotte alle ingrediënten van het 3<sup>e</sup> en laatste laagje.

Voeg dit laatste laagje toe aan de glazen en werk af met enkele stukjes vers fruit, granola, ... cheers!

✓ 302 kcal

-6 g  
suiker\*

PER PORTIE

\*t.o.v. een  
gesuikerde versie

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www. **ZOETSTOFFEN** .eu