

HAVERMOUT SMOOTHIE BOWL

ontbijt



Ingrediënten

- 30 gr havermout
- 100 ml (plantaardige) melk
- 1/2 avocado
- 1 banaan
- 1 el cacaopoeder
- 1 tl kaneel
- 1 handje pistachenootjes
- pure chocolade

Bereiding

- Doe de havermout met de melk in een kommetje en laat minstens 30 minuten weken. Een hele nacht kan ook, zet het dan in de koelkast.
-
- Doe de avocado, ongeveer driekwart van de banaan, de havermout + melk samen met het cacaopoeder en de kaneel in de keukenmachine. Blend tot een stevige mousse, er mogen best nog stukjes inzitten.
-
- Maak de havermout smoothie bowl af met nog wat pistachenootjes, of welke nootjes dan ook, en het restje banaan. En ik raspte er nog wat chocola over, want chocola in de ochtend is altijd goed!

Bron: MindYourFeet.nl