



Dranken

Bessensmoothie met balsamicosiroop

Voor 4 personen.

Ingrediënten

500 gram rode vruchten (gemengd)

1 banaan (in schijfjes)

250 gram natuuryoghurt (magere)

2 1/2 deciliter melk

1 eetlepel acaciahoning

4 eetlepels balsamico

Bereidingswijze

Doe de balsamico samen met de honing in een pannetje en zet dit 10 minuten op een laag vuurtje. Regelmatig roeren, tot je een siroop hebt. Mix de rode vruchten, banaan, yoghurt en melk in een blender tot een smoothie.

Verdeel die over de glazen en besprenkel de bovenkant met de balsamicosiroop. Garneer eventueel het glas met wat extra rode vruchten.

