



Dranken

Overige

Smoothiebowl van pompoen

Voor 4 personen.

Ingrediënten

100 milliliters melk
125 gram pompoenblokjes (gekookt en afgekoeld)
1 banaan (in schijfjes)
1 dadel (zonder pit)
2 theelepels pumpkin spice kruiden
1 theelepel kurkumapoeder
2 ijsblokjes

Afwerkingssuggesties

pindakaas
pompoenpit
gemengde noten
banaan

Heb je zin om later deze herfst een pompoen uit te hollen? Met dit makkelijke recept kun je een heerlijke en voedzame smoothiebowl maken, terwijl je tegelijkertijd (het vruchtvlees van) je pompoen redt van de verspilling!

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een blender en blend op hoge snelheid tot je een glad mengsel hebt. Doe in een kom.

Zet de kom 5 à 10 minuten in de diepvries. Op die manier krijg je de textuur en consistentie van frozen yogurt.

Werk af met je eigen favoriete toppings en laat het smaken!



Aanbevolen door

