

## **Bessen&appelcrumble smoothie / Berry and apple crumble smoothie**



### **De boodschappen voor 2**

- 300 gram frambozen, blauwe bessen en bramen
- 1 appel
- 200 ml halfvolle melk
- 150 gram yoghurt 0% vet
- 25 gram havermout vlokken
- 10 gram geschaafde amandelen

### **Met deze fruitsmoothie vol proteïne en vezels van Justine Patterson, begin je de dag goed!**

Begin met het wassen van de bessen en laat ze uitlekken.

Schil en verwijder het klokhuis van de appel en snij hem klein.

Doe de appel in de blender met de geschaafde amandelen.

Voeg het fruit, de havermout, de melk en de yoghurt er aan toe.

Blend alles in korte tijd samen.

### **Deze lekker & gezond smoothie vervangt je reguliere ontbijt!**

## **Bessen&appelcrumble smoothie / Berry and apple crumble smoothie**



### **Shopping list for 2**

- 300 gram raspberries, blueberries and blackberries
- 1 apple
- 200ml semi-skimmed milk
- 150g fat-free yogurt
- 25g porridge oats
- 10g flaked almonds

**This high-protein, fiber filled fruit smoothie by Justine Patterson gives you a great start of the day!**

Start by washing and draining the berries.

Peel and core the apple, then cut it into thin slices.

Place the apple in the blender and add the almonds.

Add all the berries and the porridge oats.

Finally add the milk and the yogurt.

Blend until all is combined.

**This tasty & healthy smoothie replaces your traditional breakfast!**

## **Bessen&appelcrumble smoothie / Berry and apple crumble smoothie**