

Blauwe bessen shake



- 2 personen
- 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 100 gram blauwe of bosbessen
- 1 banaan
- 4 eetlepels (Bulgaarse) yoghurt, mager
- 100 ml halfvolle melk
- Citroensap
- Gemalen kaneel

Bereiding:

1. Was de bessen en houd een paar achter voor garnering.
2. Mix de rest van de bessen met de banaan, de yoghurt en de melk in de keukenmachine of met een blender tot een gladde drank.
3. Maak op smaak met wat citroensap.
4. Verdeel het over de glazen en garneer met de achtergehouden bessen en stuif er wat kaneel- of kardemompoeder over.

