



BANAAN PINDAKAAS DRANK – IDDSI 2 EN 3



Dit gezonde drankje smaakt heerlijk en vult ook nog eens ontzettend goed. De banaan en pindakaas zorgen voor een vol gevoel en bevatten goede voedingsstoffen.

Benodigdheden voor 1 glas:

Niveau 2 - matig vloeibaar

- 150 ml (volle) melk (of plantaardige melk)
- 1,5 - 2 eetlepels pindakaas (naar smaak)
- 1 banaan
- snufje kaneel

Niveau 3 - dik vloeibaar

- vervang de 150ml melk door 150 ml volle yoghurt

Aan de slag:

Meng alle ingrediënten in een blender. Schenk in een glas.

Serveer de drank het liefst op een (wat) koele temperatuur.

Variatie-tip: voeg een lepel haverhout toe en maal dit mee in de blender. Dit zorgt voor nog meer voedingsstoffen, zoals extra vezels.

