

Lente Smoothiebowl met PROSource 20 en geroosterde kokos

Fris, voedzaam en rijk aan eiwitten – ideaal als ontbijt, lunch of herstelmoment na ziekte of inspanning.



Ingrediënten (1 portie):

- 1 cupje PROSource® 20 (smaak Bosbessen)
- 75 g aardbeien (vers of diepvries)
- 1 kleine banaan (rijp)
- 75 g Griekse yoghurt
- 1 el citroensap
- 1 el lijnzaad (optioneel, voor vezels)

Toppings:

- 1 el geroosterde kokosvlokken
- 1 el blauwe bessen
- 2 aardbeien
- 1 tl chiazaad
- Muntblaadjes ter decoratie

Bereiding:

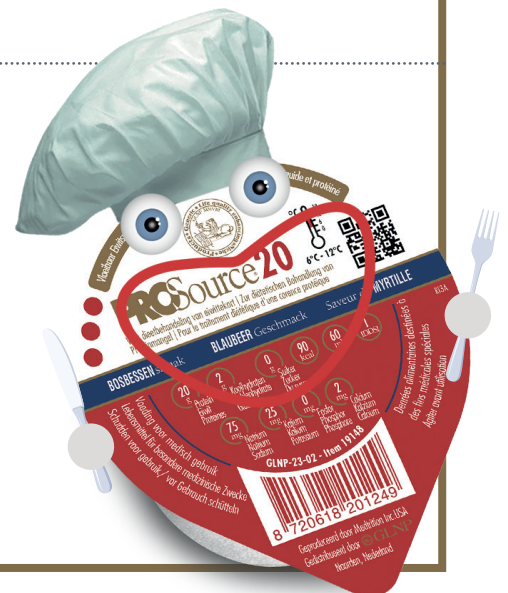
1. Doe de aardbeien, banaan, yoghurt, citroensap en PROSource® 20 in een blender.
2. Mix tot een gladde, dikke smoothie.
3. Giet in een kom en garneer met kokos, aardbeien, bessen, chiazaad en munt.
4. Serveer direct, liefst gekoeld.

Voedingswaarde:

- Energie: ± 336 kcal
- Eiwit: ± 27.4 g
- Lactosevrij bij gebruik van plantaardige yoghurt soorten

Ingrediëntenanalyse (berekend met de eetmeter):

Ingrediënt	Hoeveelheid	Energie (kcal)	Eiwit (g)
PROSource® 20 (Bosbessen)	1 cupje (60 ml)	90	20
Aardbeien (vers/diepvries)	75 g	24	0.5
Banaan (klein, rijp)	ca. 100 g	89	1
Griekse yoghurt (vol, 10%)	75 g	75	4
Citroensap (vers)	1 el (ca. 15 ml)	3	0
Lijnzaad (heel)	1 el (ca. 10 g)	55	1.9



GLNP

Tip voor zorgprofessionals

Deze bowl is goed inzetbaar bij cliënten met verminderde eetlust, hogere eiwitbehoefte of tijdens revalidatie. De PROSource 20 zorgt voor een hoogwaardige eiwit boost zonder extra belasting voor de spijsvertering.