



Bananenmilkshake

Ingrediënten
voor 1 persoon:

1 banaan
1 eetl. *Cankao* cacao poeder (van het merk *Candere!*)
150 ml melkdrink (halfvolle melk, sojadrink of natuuryoghurt)

Tijd:
2 tot 5 minuten

Kostprijs: € - €€ - €€€

Moelijkheidsgraad: * - ** - ***

Kcal: 200 per portie (1 persoon)

Bereiding:

- Snijd de banaan in stukjes.
- Mix de melkdrink en de banaan.
- Voeg naar smaak het cacao poeder toe.
- Serveer koud.



Gezondheidsscore

- ✓ Een voedzaam en gezond tussendoortje van fruit en zuivel.
- ✓ Ideaal na een sportprestatie.
- ✓ 2 fruitporties en 1 zuivelportie in één.