



Smoothie met kokosmelk

Na de feestdagen en de daarbij gepaard gaande etentjes begin ik mezelf zo stilaan als een opgevlude kerstkalkoen te voelen. Hoog tijd dus om even terug normaal te gaan eten. Terug een gezond ritme vinden, lukt mij meestal prima. Zolang het maar lekker blijft en ik niet het gevoel heb dat ik plots op water en brood sta. Een heerlijke ontbijt met pannenkoekjes van kokosbloem en een smoothie met banaan, aardbeien en kokosmelk is voor mij de ideale start van de dag én van een nieuw jaar. Wat die goede voornemens betreft ... ik ga in 2019 voor een jaarthema. "Leven in het moment" □ gaat me precies wel op langere termijn lukken. Of in ieder geval lijkt het me meer haalbaar dan 5 onrealistische verwachtingen die begin februari allang ergens in de vuilbak liggen. Toch?

Wat heb je nodig (voor 4 personen):

Pannenkoek met kokosbloem:

3 eieren
40 g kokosmeel
60 ml kokosmelk

20 g gesmolten kokosolie (voor in het beslag)
extra kokosolie om de pannenkoeken te bakken
snufje zout
beetje agavesiroop (of een eetlepel suiker)

Smoothie met kokosmelk:

1 overrijpe, kleine banaan
150 ml kokosmelk of kokosyoghurt
1 koffielepel honing (naar smaak)
150 g diepvriesaardbeien

Afwerking: vers fruit naar keuze (ik gebruikte aardbeien, frambozen en granaatappelpitjes)

Hoe maak je het:

Maak het beslag klaar voor de pannenkoeken. Volg hiervoor [mijn recept](#).
Maak vervolgens de smoothie door de diepgevroren aardbeien, de banaan en de kokosmelk in een blender tot een gladde, dikke massa te mixen. Zorg ervoor dat je een blender hebt die ijs kan blenden.

Bak de pannenkoeken en serveer met de smoothie en wat extra fruit on top.

Probeer je dit thuis?

Je maakt me gelukkig als je even laat weten of het je gesmaakt heeft.

#mieenplace- @mieenplace op facebook of instagram of stuur een mailtje info@mieenplace.be

Dit recept bewaren voor later kan je door het te pinnen.

Liefs,

