



## Eiwitsmoothie van pinda en Johannesbrood

### EIWITSMOOTHIE VAN PINDA EN JOHANNESBROOD

Een dikke, zware smoothie waarop je het beste kunt kauwen om de ingrediënten te verteren. Het vult goed en is een gezonde snack of maaltijd op zich. Johannesbrood is een alternatief voor chocolade, verkrijgbaar in reformzaken.

Schil de bananen, snijd ze in stukken en doe in een blender. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad mengsel.

*Johannesbrood wordt gemaakt van de gemalen zaden en peulen van de johannesbroodboom. Het bevat geen cafeïne en is rijk aan vezels en calcium.*

2 bananen  
250 g zachte tofu  
3 el pindakaas,  
smeuig  
1 el honing  
2 el johannes-  
broodpoeder  
300 ml sojamelk

**VOOR 750 ML OF 2 GLAZEN**



Dit recept is afkomstig uit het boek Smoothies  
ISBN 9789044323993  
Uitgeverij The House of books

