

## Granola

Ingrediënten:

150g havermout, 150g gemengde noten en 70zaadjes, 2 el kokosvet, 2el honing

Bereiding:

2x5' gratinstand op 900watt en 2x5' grillen op 900watt. Af en toe moet je wel eens roeren.

## Smoothie bowl met frambozen (1p)

Ingrediënten:

150g (diepvries)frambozen, 150ml amandelmelk, 1el honing, frambozen (vers), handje noten, 1banaan, 100ml griekse yoghurt, handje blauwe bessen, 1 passievrucht

Bereiding:

Pel de banaan, en snij in stukjes. Doe ze met de amandelmelk, diepvriesframbozen, griekse yoghurt en honing in de blender. Mix tot een dikke smoothie in de extrachef.

Giet het mengsel in glaasjes en werk af met de zelfgemaakte granola en nog wat framboosjes.

Smakelijk ! Tine Monserez

[tinetupperware@outlook.com](mailto:tinetupperware@outlook.com)

[www.tinetupperware.be](http://www.tinetupperware.be)