

# Maak een eiwitsmoothie zonder Eiwitpoeder

Heb je geen zin om een hele pot eiwitpoeder te kopen? Check dan eens dit recept! Deze Eiwitsmoothie bevat 26 gram eiwit.

## **Ingrediënten voor deze smoothie**

- 1 bakje cottage cheese light / Hüttenkäse
- 10 gram witte druiven
- 10 gram rode druiven
- 1 handje ijsblokjes
- 1 eetlepel Teisseire Aardbei
- 1 banaan

## **Smoothie bereiden**

1. Doe de cottage cheese, druiven, ijsblokjes, limonade en de banaan in een blender.
2. Blend goed door elkaar, en voilà, je hebt je eiwitsmoothie ZONDER eiwitpoeder!

## **Voedingswaarde van deze smoothie**

Voedingswaarde per	eiwitsmoothie
Eiwitten	26 gram
Calorieën	251
Koolhydraten	26 gram
Vetten	5 gram