

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