

Ingrediënten en Recept

- 1 Banaan
- 1 Appel
- 200 ml melk
- 1 el Chia
- 1 el Lijnzaadbloem



Bron

Video: La vitamine assèche le ventre et se retrouve avec un ventre haut !
<https://www.facebook.com/prenezcetterecett/videos/5422781394464535/>

Info Martine Lycke

26/07/2022

In Thermomix gemaakt

Eerst Lijnzaadbloem maken
Gewoon lijnzaad 10 tal seconden mixen volle
kracht (TM31)

Rest van de ingrediënten erbij doen en mixen



Fotos

