



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Chantal Voets](#) | Foto: Jackie Boromeo | ©Chantal Voets

# Smoothie van framboos en Kefir

## Ingrediënten

- 1 eetl kokosvezels Amanprana
- 250 ml kefir
- 1 rijpe banaan
- 1 eetl honing of agavesiroop
- 200 g verse frambozen (vind je ook ingevroren)
- scheutje citroen

## Extra info

---

### Recept geschikt voor:

1 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

10 minuten

### Bereidingstijd:

0 minuten

### Totale bereiding:

10 minuten

## Gebruikte producten

---

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van smoothie van framboos en kefir

## Bereiding

Neem een blender of een staafmixer en meng alle ingrediënten.

Voeg als laatste het kokosmeel toe.

Een heerlijke, frisse smoothie om de dag vol energie mee te beginnen!

## Speciale wensen

---

- Vegetarisch