



# Smoothie with plums and banana



This plum and banana smoothie is healthy, quick to prepare and delicious too!

---

## SMOOTHIE WITH PLUMS AND BANANA

Servings: 1 smoothie

Preparation time: 5 minutes

### INGREDIENTS:

4 small plums

1 banana

2 tablespoons of oatmeal

150 ml (plant-based) milk

### INSTRUCTIONS:

Put all ingredients in the blender and mix until smooth.

### NOTES:

Topping ideas: fresh fruits, seeds or nuts, coconut grater, cocoa nibs, ...

---





# Smoothie met pruimen en banaan



Deze smoothie met pruimen en banaan is gezond, snel klaar te maken en bovendien nog lekker ook!

---

## SMOOTHIE MET PRUIMEN EN BANAAN

Porties: 1 smoothie

Bereidingstijd: 5 minuten

### INGREDIËNTEN:

4 kleine pruimen

1 banaan

2 eetlepels havermout

150 ml (plantaardige) melk

### INSTRUCTIES:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.

### NOTA:

Topping ideetjes: vers of gedroogd fruit, kokosrasp, cacao nibs, noten of zaden, ...





# Smoothie aux prunes et à la banane



Ce smoothie aux prunes et bananes est sain, rapide à préparer et délicieux aussi!

---

## SMOOTHIE AUX PRUNES ET A LA BANANE

Portions: 1 smoothie

Temps de préparation: 5 minutes

### INGREDIENTS:

4 petites prunes

1 banane

2 cuillères à soupe de flocons d'avoine

150 ml de lait (végétal)

### INSTRUCTIONS:

Ajoutez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse.

### REMARQUE:

Idées de garniture: fruits frais ou secs, noix de coco râpée, pépites de cacao, noix ou graines, ...

---

