



## Special: smoothiebowl

met perzik en amandel-havercrunch



ca. 20min



2 personen

Deze fotogenieke smoothiebowl doet het niet alleen goed op Instagram, hij is ook nog eens ontzettend lekker. En dat is natuurlijk veel belangrijker. Met verse perzik en abrikozen, kokosflakes en maanzaad krijg je de zomer in een kommetje.

### Wat je van ons krijgt

- 1 pak havervlokken <sup>1</sup>
- 1 zakje gedroogde abrikozen <sup>12</sup>
- 1 zakje amandelen <sup>15</sup>
- 1 peer
- 2 perziken
- 2 abrikozen
- 1 beker Griekse yoghurt <sup>7</sup>
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje kokosvlokken
- 1 zakje maanzaad

### Wat je thuis nodig hebt

- suiker

### Kookgerei

- maatbeker
- kleine koekenpan
- bakpapier
- blender of keukenmachine

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 572kcal, vet 30.1g, koolhydraten 53.5g, eiwit 14.7g



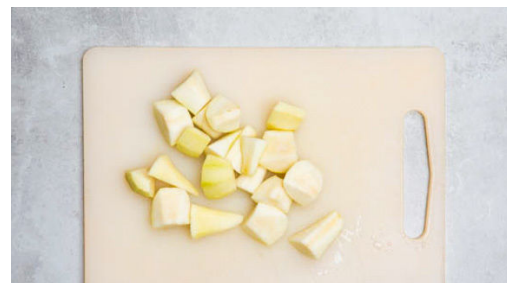
#### 1. Amandel-havercrunch maken

Doe **4el havervlokken** en de **gedroogde abrikozen** met 75ml heet water in een kommetje en zet opzij tot stap 5. Hak de **amandelen** grof. Smelt 1el suiker in een kleine koekenpan en wacht tot de suiker een goudbruin kleurt. Roer vlug de **amandelen** en **1el havervlokken** door de **karamel** en schep de **crunch** op een stuk bakpapier. Spreid uit en zet opzij om te laten afkoelen.



#### 4. Abrikozen snijden

Verwijder de pit en snijd de **abrikozen** in partjes.



#### 2. Peren snijden

Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **vrucht** in blokjes.



#### 3. Perziken snijden

Verwijder de pit en snijd de **perziken** in stukjes.



#### 5. Smoothie pureren

Doe de **yoghurt** met de **peer**, **perziken**, het **vanillesuiker**, **1/3e van de abrikozen** en de **haver-abrikozenmix** in een blender of keukenmachine. Pureer tot een gladde **smoothie**.



#### 6. Crunch grof hakken

Hak de **amandel-havercrunch** grof. Schenk de **smoothie** in kommen of diepe borden en maak banen van de **kokosvlokken**, het **maanzaad**, de **abrikozen** en de **crunch**.

*Tip:* je kunt de **rest van de havervlokken** gebruiken voor overnight oats of granola.