



Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste

HIPRO RECUP



Ingrediënten (voor 1 shake):

- 1 brikje van 33 cl Hipro vanilledrank
- 1 banaan
- 300 g verse ananas of ananas in blik op eigen nat

Bereidingswijze:

- Pel de banaan en snij in schijfjes.
- Schil de ananas en snij het vruchtvlees in stukken.
- Mix 300 g verse ananasstukken samen met de banaan en de Hipro vanille tot een gladde massa / drankje.
- Schol!