



✂ Tussendoortje ⏱ 5 min

Ijsthee (chai latte) met Chiquita-bananen

Gezond, zoet en romig: ons recept voor ijsthee (chai latte) met Chiquita-bananen is een recept dat je steeds weer opnieuw zult maken. Dit recept is in overeenstemming met de voedingsrichtlijnen van de American Cancer Society. De ACS beveelt een dieet aan waarin de nadruk ligt op fruit en groenten, volle granen en magere eiwitten, en beperkt rood en verwerkt vlees, om het risico op kanker te beperken.

1

Doe de bevroren Chiquita-bananen in de blender met de amandelmelk en de chai-thee. Doe de kaneel erbij.

2

Meng alles totdat het glad is.

3

Doe een paar ijsblokjes in een glas en giet er vervolgens het mengsel in.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 Chiquita bananen
475 mL ongezoete amandelmelk
240 mL ongezoete chai thee
2.5g kaneel
ijsblokjes

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

163 Calorieën
3.3g Vetten
0.5g Verzadigd vet
28.3g Koolhydraten
20g Suikers
4g Vezel
2.6g Eiwit
0.3g Zout

4

Geniet ervan en deel je recept van ijssthee (chai latte) via
#ChiquitaBanana