

Recept Zomersmoothie banaan/zacht fruit

Aantal personen: 4

1. Ingrediënten	2. Hoeveel heb je nodig?
Banaan	2 stuks
Verschillende soorten zacht fruit (zoals aardbeien, bramen of frambozen)	400 gram
Sinaasappelsap	200 ml
Citroen	1 stuks

1. Stap	2. Bereidingswijze	3. Apparatuur en materialen	4. Tijd
1	Pel de bananen en snijd deze in stukken.	Snijplank, koksmes	4 minuten
2	Snijd de citroen in schijfjes.	Snijplank, koksmes	2 minuten
3	Pureer de stukken banaan in een blender.	Blender	1 minuut
4	Voeg het zachte fruit en het sinaasappelsap toe en mix alles totdat met behulp van de blender een glad geheel ontstaat.	Blender	1 minuut
5	Serveer de smoothie in een hoog glas en doe hierin een ijsklontje. Garneer het met een rietje of parasolletje en met een schijfje citroen voor een extra zomers tintje.	Hoog glas, rietje of parasolletje, ijsklontje, schijfje citroen	-
Totale tijd			8 minuten

Recept Zomersmoothie banaan/appel

Aantal personen: 4

1. Ingrediënten	2. Hoeveel heb je nodig?
Banaan	1 stuks
Zoete appel	2 stuks
Halfvolle melk	200 ml
Appelsap	2 scheutjes
Kaneel	2 snufjes

1. Stap	2. Bereidingswijze	3. Apparatuur en materialen	4. Tijd
1	Pel de banaan en snijd deze in stukken.	Snijplank, koksme	3 minuten
2	Schil de zoete appels en snijd deze in stukjes.	Snijplank, koksme	5 minuten
3	Snijd de citroen in schijfjes.	Snijplank, koksme	2 minuten
4	Pureer de stukken banaan en stukjes appel in een blender.	Blender	1 minuut
5	Voeg de halfvolle melk, de scheutjes appelsap en de snufjes kaneel toe en mix alles met behulp van de blender totdat een glad geheel ontstaat.	Blender	1 minuut
6	Serveer de smoothie in een hoog glas en doe hierin een ijsklontje. Garneer het met een rietje of parasolletje en met een schijfje citroen voor een extra zomers tintje.	Hoog glas, rietje of parasolletje, ijsklontje, schijfje citroen	-
Totale tijd			12 minuten