

Recept Fruitsmoothie

Aantal personen: 4

1. Ingrediënt	2. Hoeveel heb je nodig?
Kleine bananen (of 4 rijpe perziken of 300 gram aardbeien)	4
Magere yoghurt	4 dl
Appelsap	1 dl
Basterdsuiker of vloeibare honing	1 eetlepel

1. Stap	2. Bereidingswijze	3. Apparatuur en materialen	4. tijd
1	Pel de bananen en snij ze in stukken.	Snijplank, koksmes	8 minuten
2	Bewaar 4 schijfjes banaan voor de garnering.	-	-
3	Pureer de bananen in een blender.	Blender	1 minuut
4	Voeg de yoghurt en het appelsap toe en klop alles luchtig met behulp van de blender.	Blender	1 minuut
5	Voeg eventueel nog wat basterdsuiker of vloeibare honing toe	-	-
6	Serveer de smoothie in een hoog glas. Garneer met rietje en een schijfje banaan	Hoog glas, rietje	-
Totale tijd			10 minuten