

Power Smoothie

Van al dat harde werken en spelen kun je wel een beetje power gebruiken. We maken een Power Smoothie met verschillende stukken fruit. Hieronder het recept, succes en drink smakelijk!

Wat heb je nodig?

4 personen

- 2 bananen
- 2 sinaasappels
- 250 gram aardbeien
- 250 ml magere yoghurt
- (kinder) messen
- snijplank
- blender
- bekers
- evt. citruspers

Aan de slag!

Deze smoothie is snel en gemakkelijk te maken.

Was de aardbeien en snijd de kroontjes er van af. Snijd vervolgens de bananen in plakjes. Snijd de sinaasappels doormidden en pers het sap er uit. Meng het sinaasappelsap in een blender met de aardbeien, plakjes banaan en de magere yoghurt.

Meng het geheel tot een heerlijke smoothie in de blender. Schenk de smoothies maar in de bekers. Drink Smakelijk!

