

## **Pompoen - Sinaasappel Smoothie / Pumpkin and Orange Smoothie**



### **Boodschappenlijstje**

200 gram pompoen  
3 sinaasappels  
1 appel  
2 koffielepels honing

### **Zo maak je een Pompoen Sinaasappel Smoothie**

Schil en snij de pompoen in stukjes en breng een pannetje water aan de kook. Doe de pompoen in het kokende water en laat het 10 minuten door koken. Laat de pompoen dan uitlekken en zet het koel weg.

Terwijl de pompoen kookt pers je de sinaasappels uit.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem ook in stukjes. Doe de stukjes appel en pompoen in de blender en doe de honing er bij. Blend de pompoen- en appelstukjes tot een gladde puree.

Meng de pompoenpuree met het sinaasappelsap en schenk het in glazen.

**Zet een leuk een rietje in de Pumpkin Sinaasappel smoothie glazen**

## **Pompoen - Sinaasappel Smoothie / Pumpkin and Orange Smoothie**



### **Shopping list**

200g pumpkin  
3 oranges  
1 apple  
2 coffee spoons honey

### **How to make a Pumpkin and Orange Smoothie**

Peel and cut the pumpkin into pieces and bring a small pot of water to a boil. Put the pumpkin in the boiling water and let it cook for 10 minutes. Then drain the pumpkin and set it aside to cool.

While the pumpkin is cooking, squeeze the oranges.

Peel the apple, remove the core, and cut it into pieces as well. Put the apple and pumpkin pieces in the blender and add the honey. Blend the pumpkin and apple pieces into a smooth puree.

Mix the pumpkin puree with the orange juice and pour it into glasses.

**For a fun touch, put a straw in the Pumpkin Orange Smoothie glasses**