

Drie stuks fruit per dag / Three pieces of fruit a day



De boodschappen voor 2 glazen

- 3 sinaasappels
- 1 banaan
- 1 appel

Ijsblokjes naar smaak

Variëren kan met elk fruit dat je in huis hebt, mango, kiwi en straks weer aardbeien.

Allemaal even lekker. Maar wat denk je nu van deze drie soorten fruit paassmoothie? Wij denken: superlekker!

Snij de banaan in plakjes, doe ze in een diepvriesdoosje en zet ze een half uurtje in de vriezer.

Intussen kunnen je douchen, aankleden, je haar&make up doen, whatever.

Ben je klaar schil een appel, snij hem klein en doe hem in de blender. Voeg de banaanschijfjes toe.

Pers de sinaasappels en voeg het sap aan de appel en banaan toe en blend!! Ijsblokjes & een rietje erin, lekker!

TIP! Neem voor een gezond tussendoortje op je werk - met toevoeging van een scheut magere yoghurt - de andere helft mee, ook superlekker en gezond!

Drie stuks fruit per dag / Three pieces of fruit a day



Shopping List for 2 glasses

- 3 oranges
- 1 banana
- 1 apple

Ice cubes as much as you like

You can vary with whatever fruit you have at hand, mango, kiwi and later on strawberries. It's all equally good. But what do you think of these three fruits for an Easter smoothie now? We think: delicious!

Cut the banana in slices, put it in a freezer bag and leave it in the freezer for 30 minutes.

Meanwhile, you can shower, dress, do your hair and makeup, whatever.

When you're ready peel an apple, cut it up and put it in the blender. Add the banana slices to.

Juice the oranges. Add the the juice to the apple and banana slices and blend!! Ice cubes and a straw in it, very tasty!

TIP! For a healthy snack at work take the other half with you, adding a splash of low-fat yogurt, also delicious and healthy!