

Lychee smoothie / Lychee smoothie



De boodschappen

250 gram verse lychees

½ limoen

250 ml cocoswater

optioneel: ijsblokjes

Vanaf half november verschijnen de verse lychees op de markt en in de winkels. Daar maken we een lekker gezonde smoothie van! Wie niet van vezeltjes houdt kan ze er uitgeven maar ... ze zijn heel gezond!

Pel de lychees door erin te knijpen, dan barst de schil open.

Snij ze door en verwijder de pitten, die kunnen heel groot zijn.

Doe het gesneden fruit, het limoensap en het cocoswater in de blender.

Blend de smoothie tot hij schuimig is en voeg ijsblokjes naar smaak toe.

Wat lekker!

Lychee smoothie / Lychee smoothie



Shopping list

250g fresh lychees

½ a lime

250ml coconut water

optional: ice cubes

From mid-November fresh lychees appear on the market and in stores. There we make a nice healthy smoothie! Those who do not like fibers can sieve them out, but mind ... they are very healthy!

Peel the lychees by squeezing them, the skin will burst open.

Cut them in half and remove the stones, the stones can be quite large.

Place the chopped fruit, lime juice and coconut water in the blender

Blend the smoothie until it is frothy and add ice cubes to taste.

How delicious!

Lychee smoothie / Lychee smoothie