

3 soorten fruit smoothie / 3 types of fruit smoothie



De boodschappen:

3 sinaasappels

1 banaan

1 appel

75 ml 0% vet bio yoghurt

optioneel ijsblokjes

Gezond en lekker, een goed ontbijt of tussendoortje voor een drukke dag.

Zo maak je een drie soorten fruit smoothie

Pers de sinaasappels.

Pel en snij de banaan in stukken.

Schil een appel, snij hem klein en doe alles in de blender.

Doe de yoghurt erbij en blend!

Ijsblokjes & rietje erin, lekker!

Neem het restant mee naar je werk voor een gezond tussendoortje.

3 soorten fruit smoothie / 3 types of fruit smoothie



Shopping list

3 oranges

1 banana

1 apple

75g non fat biological yogurt

optional ice cubes

Tasty and healthy, a great breakfast or an in between meals snack on a busy day.

How to make a 3 types fruit smoothie

Juice the oranges.

Peel the banana and cut it in chunks.

Peel the apple, cut it too and place it all in the blender.

Add the yogurt and blend until smooth.

Put in ice cubes and a straw, delicious!

Take the remaining smoothie to work for a healthy snack!