

Een smoothie boordevol vitaminen - A smoothie packed with vitamins



Boodschappenlijstje voor 2

- 400 ml mandarijnsap
- een mango
- een banaan
- 250 gram (light) yoghurt

optioneel: ijsblokjes

Na alle december feesten is het fijn om weer over te gaan tot de orde van de dag. We gaan weer naar school en aan het werk, met frisse moed er tegenaan!

Begin het nieuwe jaar goed met een krachtige vitamine boost. Maak een verse mandarijn smoothie. Zo neem je je dagelijkse vitaminen met plezier.

1. Pers de mandarijnen. Pel de mango en de banaan. Snij het fruit in grove stukken.
2. Doe sap, fruit en yoghurt in een blender en blend alles glad.
3. Schenk de smoothie in glazen en zet er een dik rietje in.

Shoppinglist for two

- 400 ml clementine juice
- one mango
- one banana
- 250 gram (low-fat) yogurt

optional: ice cubes

After the december parties it's great to pick up where we left off. We go back to everyday life, back to school and work with new energy!

Start off the New Year with a powerful vitamine boost. Make a fresh clementine smoothie and taking your daily vitamine becomes a treat.

1. Extract the juice from the clementines. Peel the mango and the banana. Cut up the fruit in chunks.
2. Place juice, fruit and yogurt in a blender, blend until smooth.
3. Pour the smoothie in glasses and put in a wide straw.