

Appel Smoothie / Apple Smoothie



Boodschappenlijstje voor 2

2 Elstar appels

½ banaan

handje walnoten

240 ml amandelmelk

1 - 1½ eetlepel honing

kaneel naar smaak

Zo maak je appel smoothies

Schil de appels en verwijder het klokhuis, pel de banaan.

Snij het fruit in grove stukken en doe het in de blender.

Breek de walnoten open, hak ze klein en doe ze bij het fruit.

Voeg de amandelmelk toe, de honing en het kaneel.

Blend alles tot een gladde drank

Schenk de appel smoothies in glazen en zet er een rietje in.

Appel Smoothie / Apple Smoothie



Shopping list for 2

2 Elstar apples

½ banana

handful of walnuts

240 ml almond milk

1 - 1½ tablespoon honey

cinnamon, to taste

How to make Apple Smoothies

Peel and core the apples then peel the banana.

Cut the fruit into chunks and put it in the blender.

Break the walnuts open, chop the nuts and add them to the fruit.

Add the almond milk, honey and cinnamon too.

Blend everything into a smooth drink.

Pour the Apple Smoothies into glasses and put in a straw.