

Een grasgroene smoothie / a grass green smoothie



De boodschappen

- 1 rijpe groene avocado
- 2 limoenen
- 1 banaan
- 30 gram suiker
- 200 ml cocosmelk

Toen ik een mooie, uit Venezuela geïmporteerde avocado van mijn buurvrouw kreeg - lief! - wilde ik eerst guacamole maken. Maar met zo'n mooi groene anders-dan-anders avocado wil je eigenlijk iets speciaals doen. Een heerlijk frisse smoothie bijvoorbeeld, mooi, gezond&lekker en nog echt zomers ook!

Zo maak je hem

Schep het vruchtvlees uit de avocado en doe het in de blender. Voeg de banaanschijfjes, het limoensap, de suiker en cocosmelk er aan toe. Blend alle alle ingrediënten samen mooi glad en zet de smoothies 30 minuten in de ijskast. Schenk de smoothie in hoge glazen en zet er een rietje in voor het leuk.

Doe er ijsblokjes naar smaak bij en geniet buiten in het zonnetje van je smoothie!

Een grasgroene smoothie / a grass green smoothie



Shopping list for two

- 1 ripe green avocado
- 2 lime's
- 1 ripe banana
- 30g caster sugar
- 200 ml coconut milk

With a beautiful, from Venezuela imported avocado I got from my neighbor - sweet! - I first wanted to make guacamole. But with such an extraordinary beautiful green avocado you want to make something special. A delicious fresh smoothie for example, beautiful, healthy & tasty and also really summery!

Here is how to make it

Scoop the pulp from the avocado and place it in the blender.
Add the banana slices, lime juice, sugar and coconut milk and blend it all smooth.
Place the smoothies for 30 minutes in the fridge.
Pour the smoothies in tall glasses and stick in a matching straw for fun.

Add ice cubes to taste and enjoy your smoothies outside, in the sunshine!