

Ananas smoothie / Pineapple Smoothie



Boodschappenlijstje

300 gram ananasstukjes (bevoren)

1 banaan, in schijfjes

350 ml ananassap

180 gram bio-yoghurt

optioneel: 3 - 4 ijsblokjes,

Zo maak je een Ananas smoothie

Doe ananassap, banaan, (bevoren) ananas en yoghurt in een blender.

Mix tot het een bijna gladde substantie is.

Schenk de ananas-smoothies in glazen of kleine flesjes.

Optioneel: doe er ijsblokjes in, naar smaak

Ananas smoothie / Pineapple Smoothie



Shopping list

300g pineapple chunks (frozen)
1 banana, cut into slices
350 ml pineapple juice
180g organic yoghurt
optional: 3 - 4 ice cubes

How to make a Pineapple smoothie

Place pineapple juice, banana, pineapple and yoghurt in a blender.
Blend it all until it is almost smooth.
Pour the pineapple smoothies into 2 glasses or small bottles.

Optional: add ice cubes, to taste.