

Perzik-framboos smoothie / Peach-raspberry smoothie



De boodschappen

- 1 blik perziken, 440 gram
- 200 ml vers sinaasappelsap
- 1 eetlepel custard
- ijsblokjes naar smaak
- 100 gram frambozen
- 150 ml melk
- 1 eetlepel suiker

Een feestelijke smoothie voor kinderen die niet van melk of yoghurt houden. De custard kan door kant&klaar vanillevla vervangen worden, dan is je smoothie supersnel klaar.

Zo maak je een perzik/framboos smoothie

Doe 30 ml melk in een kom, voeg er custardpoeder en suiker aan toe.

Roer het samen tot een glad papje.

Schenk 120ml melk in een steelpan, breng het aan de kook en voeg het papje er aan toe.

Laat de vla een paar minuten zachtjes doorkoken terwijl je goed blijft roeren.

De vla dikt in, pas op dat het niet aanbrandt.

Laat de vla afkoelen in een kom, druk er folie op, dat voorkomt een vel.

Pers de sinaasappels, spoel de perziken af met koud water en laat ze uitlekken.

Doe perziken en de frambozen in de blender, hou een perzik en wat frambozen apart.

Voeg de vanillevla en het sinaasappelsap toe en blend.

Schenk de smoothies in glazen met ijsblokjes erin.

Zet er een leuk rietje in, fruit er op en je smoothies zijn klaar!

Perzik-framboos smoothie / Peach-raspberry smoothie



Shopping list

- 1 tin of peaches, 440g
- 200 ml fresh orange juice
- 1 tablespoon custard
- ice cubes to taste
- 100g raspberries
- 150 ml milk
- 1 tablespoon sugar

A festive smoothie, for kids who do not like milk or yogurt. The homemade custard can be replaced by store bought, your smoothie will be ready even quicker.

How to make a peach/raspberry smoothie

Pour 30 ml milk in a bowl, add custard powder and sugar and stir together until combined.

Pour 120 ml milk in a pan, bring the milk to the boil and add the custard mixture.

Allow the custard to boil softly for a couple of minutes while you keep stirring.

The custard thickens, be careful it does not burn.

Allow the custard to cool in a bowl, press foil on top to prevent skin forming.

Squeeze the oranges and rinse the peaches with cold water, then drain them.

Place peaches and raspberries in the blender, keep a peach and some raspberries aside.

Add the custard and the orange juice then blend.

Pour the smoothies in glasses with ice cubes.

Put in a straw and some fruit, your smoothies are ready!