



Smoothie

ingrediënten



250 gram

aardbeien



2

bananen



4 dl

sojamelk



2 dl

sinaasappelsap,
vers geperst

keukengerij



hoge mengbeker



staafmixer



snijmesje en -plankje



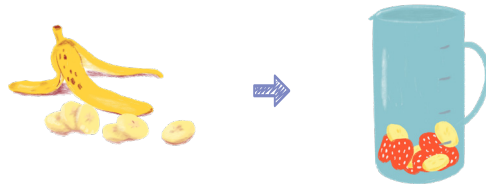
fruitpers

Stap 1: aardbeien



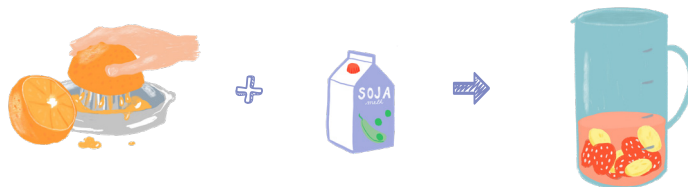
- ➔ Was de aardbeien. Snij de 'kroontjes' (het groen) af.
- ➔ Doe de aardbeien in de maatbeker.

Stap 2: bananen



- ➔ Pel de bananen en snij ze in stukken.
- ➔ Doe ze ook in de maatbeker.

Stap 3: sinaasappels



- ➔ Snij de sinaasappels in 2 gelijke stukken. Pers het sap eruit met de fruitpers.
- ➔ Giet het sap samen met de sojamelk in de maatbeker.

Stap 4: mixen!



Mix alles fijn met de staafmixer.