

Aardbei en banaan

smoothie

haalbare zaak

Ingrediënten voor 1 glas:

- 2 1/2 appel
- 1/2 sinaasappel
- 7 aardbeien
- 1/2 banaan

Snij de appel in stukjes en stop ze in de sapcentrifuge. Pers de halve sinaasappel uit. Giet het sinaasappelsap en appelsap in de blender. Voeg de aardbeien en de halve banaan toe en blend maar. Genoeg voor een flink glas vol.

BUIS, S. & PAAUW, N., Innocent smoothie receptenboek, Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/  
Antwerpen, 2008.