

Yoghurt, vanille en honing

smoothie

niet te moeilijk, niet te makkelijk

Ingrediënten voor 1 ruime portie:

- 2 grote appels
- 1 theelepel honing
- 4 eetlepels (biologische) yoghurt
- 1/4 vanillestokje

Snij de appels in stukken en pers het sap eruit in de sapcentrifuge. Doe appelsap, honing en yoghurt in de blender. Schraap de zaadjes uit het vanillestokje erbij en laat alles nog twee keer mengen.

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