

Zomerse karnemelksmoothie

smoothie

al eens de moeite

Ingrediënten voor 2 glazen:

- 2 perziken
- 1/3 kleine, zoete meloen, geschild van pitten ontdaan en fijngehakt
- 150 g aardbeien, van kroontjes ontdaan
- 4 muntblaadjes
- 125 ml karnemelk
- 125 ml sinaasappelsap
- 1-2 eetlepels honing

Maak met een mes een kruis in de onderkant van de perziken. Leg de perziken in een hittebestendige kom en giet er kokend water over. Laat de perziken 1 - 2 minuten staan, haal ze met een schuimspaan eruit en dompel onder in koud water. Ontvel en ontpit de perziken en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer perzik, meloen, aardbeien en munt in een blender glad. Voeg karnemelk, sinaasappelsap en 1 eetlepel honing aan de puree toe en roer om. Proef en voeg zo nodig extra honing toe.

