

Jamie Olivers mango-gembersmoothie

smoothie

niet te moeilijk, niet te makkelijk

Ingrediënten voor 4 porties:

- 2 rijpe mango's
- 1 gepelde banaan
- een duimtopje gepelde en geraspte gember
- 250 ml koude, (biologische) volle melk
- 250 ml koud (biologisch) appelsap
- eventueel als luxe extraatje een vanillestokje

Schil en ontpit de mango's. Doe het vruchtvlees met de banaan in de blender en laat 30 seconden blenden. Voeg de geraspte gember, de melk en het appelsap toe. Als je het vanillestokje gebruikt, snij dat dan over de lengte open en schraap de zaadjes boven de blender uit. Blend nu alles nog eventjes tot je een lekkere smoothie bekomt.

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

