

Roze Rakker

smoothie

haalbare zaak

Ingrediënten voor 2 grote glazen:

- 1 roze pomelmoes, gehalveerd
- 1 gele pomelmoes, gehalveerd
- 2 rijpe peren
- ijsklontjes

Snijd een dunne plak van een pomelmoes en een paar plakjes peer. Hak de resterende peer fijn en verwerk hem in een sapcentrifuge. Pers de pomelmoezen uit. Meng de sappen door elkaar en dien ze op met ijs. Garneer het sap met de plakjes pomelmoes en peer.

OLIVIER, S., De sap & smoothie bijbel, Veltman Uitgevers, Utrecht, 2006.