



Smoothies met banaan

Twee heerlijke varianten smoothies met banaan, eenvoudig te maken.

Ingrediënten Banaan (1 persoon):

- 1 banaan
- 100 g bevroren frambozen
- 100 ml Alpro Mild & Creamy Citroen-Limoen yoghurt
- water naar eigen smaak toevoegen

Ingrediënten Aardbei (1 persoon):

- 250 g bevroren aardbeien
- 250 ml sinaasappelsap (vers of uit pak)
- 2 bananen
- water naar eigen smaak toevoegen

Benodigheden:

- Blender of keukenmachine

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten in de blender.
- De vaste/hardere ingrediënten (zoals bevroren frambozen of aardbeien) als eerste doen.
- Voeg daarna de overige ingrediënten toe en als laatste het water.
- De dikte van de smoothie kun je aanpassen naar eigen smaak door water toe te voegen of juist wat minder te gebruiken.
- Blend het geheel op de hoogste stand voor ca. 30 seconden, totdat je een romige smoothie hebt.



