

Ontbijt



←
*Reitse's
Twinkel Tip*

Basisregels voor het maken van smoothie

Voor een smoothie heb je een goede blender nodig om de smoothie smeugig te krijgen. Doe altijd eerst de vloeibare bestanddelen in de blender, want dan 'draait' het fruit beter fijn. Zorg ervoor dat de blender niet te vol zit en doe altijd het deksel erop. Draai het fruit in de blender net zolang totdat de vloeistof van onder naar boven draait in 45 seconden. Vers fruit is het lekkerst! Gebruik in de smoothie ijsblokjes en laat deze meedraaien. Het geeft de smoothie een mooie structuur en het wordt lekker fris!