

DE LEKKERSTE SMOOTHIE



1.

AARDBEI

INGREDIËNTEN VOOR 4-6 SMOOTHIES

125 ML POIESZ VERS SINAASAPPELSAP UIT DE SAPMACHINE

1 BAKJE AARDBEIE

2 BANANEN

2 KOFFIEKOPJES KARNEMELK

3 EETLEPELS MUESLI

6 IJSBLOKJES

BEREIDING

Doe de sinaasappelsap in de blender. Verwijder de kroontjes van de aardbeien, snijd de banaan in schijfjes en voeg de karnemelk toe. Voeg 6 ijsblokjes toe en maal het geheel in 30 seconden fijn. Garneer met wat muesli. Te dun? Voeg een paar ijsblokjes toe. Te dik? Doe er een beetje sinaasappelsap bij.

Puur Voordeel. Puur



BLAUWE
BESSEN



BLAUWE BESSEN

INGREDIËNTEN VOOR 4-6 SMOOTHIES

2-3 KOFFIEKOPJES CRANBERRYSAP

1 BAKJE BLAUWE BESSEN

1/2 VERSE ANANAS

2 KOFFIEKOPJES KARNEMELK

6 IJSBLOKJES

BEREIDING

Doe het cranberrysap in de blender. Snijd met een ananassnijder de halve ananas in ringen en daarna in stukjes – vang het vocht op – voeg de blauwe bessen toe en maal dit fijn in 30 seconden, voeg vervolgens de karnemelk en 6 ijsblokjes toe. Te dun? Voeg een paar ijsblokjes toe. Te dik? Doe er een beetje cranberrysap bij.

3.

AVOCADO

INGREDIËNTEN VOOR 4-6 SMOOTHIES

250 ML POTESZ VERS SINAASAPPELSAP UIT DE SAPMACHINE

KIWI

SAP VAN 1/2 LIMOEN

2 AVOCADO'S

TABASCO

1 ZAKJE VELDSL

6 IJSBLOKJES

BEREIDING

Doe de sinaasappelsap in de blender, schil de kiwi en snijd deze in stukken. Halveer de avocado's en snijd met een scherp mesje in één beweging de avocado's in rondom de pit. Haal met een draaiende beweging de avocado's los van de pit. Verwijder de pit, pel de schil er af en besprenkel de avocado's met het sap van een halve limoen en doe dit in de blender. Zet de blender 30 seconden aan. Voeg een handvol gewassen veldsla, een theelepeltje tabasco en 6 ijsblokjes toe en zet de blender nog 30 seconden aan. Te dun? Voeg een paar ijsblokjes toe. Te dik? Doe er een beetje sinaasappelsap bij.

AVOCADO

