

Tropische smoothie

Goedemorgen leerlingen !!!

Vandaag beginnen we met het maken van een tropische smoothie. lekkere fris en snel/makkelijk.

Wat hebben we allemaal nodig :

blender of staafmixer

Snijplank

Schilmes

Maatbeker

Ingrediënten:



1 limoen

4 takjes munt

Ananas blik 125 gram/ of vers

Banaan klein

Appelsap 100 ml

Kokosmelk 100 ml

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.

Haal de blaadjes van de takjes munt.

Doe de ananasstukjes en banaan met het appelsap en het kokosmelk, limoensap en de limoenrasp in de smoothiemaker. Pureer in 30 sec. tot een glad drankje.

Schud de mengbeker halverwege het pureren.

Schenk de smoothie in een groot glas met een rietje

Ik zeg smakelijk !!!!!

Heel veel succes !!!!

