

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
100 ml yoghurt
50 ml sinaasappelsap
100 gr mangostukjes (diepvries)
50 gr frambozen (diepvries)
sap van een halve citroen

FRISSE SMOOTHIE MET MANGO EN FRAMBOOS

Bevat per portie: Kcal: 147 | Eiwit: 5,9 gr | Koolhydraten: 28,0 gr | Vet: 0,7 gr | Vezels: 3,7 gr

ZO MAAK JE HET

• Zoals altijd: stop alle ingrediënten in willekeurige volgorde in je blender of keukenmachine en mix het tot een gladde smoothie. Voeg het citroensap eventueel in delen toe zodat je dit precies naar eigen smaak kunt doen.