

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
100 ml yoghurt
125 gr mangostukjes (diepvries)
1 sinaasappel
1 wortel (ongeveer 50 gram)

KONINGSSMOOTHIE

Bevat per portie: Kcal: 190 | Eiwit: 7,4 gr | Koolhydraten: 38,2 gr | Vet: 0,4 gr | Vezels: 6,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Laat de mangostukjes (enigszins) ontdooien. Maak de wortel schoon en snij deze in een aantal stukken.
• Doe alle ingrediënten in de blender of keukenmachine en mix tot je een gladde smoothie hebt.

TIPS EN TRICKS

• De sinaasappel kun je op drie manieren in de smoothie verwerken:
  • Je kunt 'm uitpersen (of knijpen) en alleen het sap gebruiken.
  • Je kunt 'm op de normale manier pellen en alle partjes in de blender doen. Je krijgt dan wel kleine velletjes in de smoothie.
  • Je kunt de sinaasappel met een mes schillen zodat al het wit er vanaf is. Net zoals je dat bij een mango of ananas zou doen. Vervolgens snij je alle partjes uit de sinaasappel. Je hebt dan dus nagenoeg de hele sinaasappel gebruikt, maar dan zonder het wit en de velletjes. Zelf heb ik voor deze manier gekozen.