

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
1 sinaasappel
75 gr mango
50 gr framboos
50 gr wortel
100 gr yoghurt

SMOOTHIE MET FRAMBOOS EN WORTEL

Bevat per portie: Kcal: 178 | Eiwit: 7,3 gr | Koolhydraten: 34,5 gr | Vet: 0,6 gr | Vezels: 7,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Zoals altijd met een smoothie: mik alles in de blender, druk op start (of een soortgelijke knop) en blend tot je een lekker sappie 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.