



V Regenboog fruit smoothie

2 personen

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de aardbei smoothie

- 🍌 ½ bevroren banaan
- 🍓 7 aardbeien
- 🍓 10 frambozen

voor de mango smoothie

- 🍌 ½ bevroren banaan
- 🥭 5 bevroren mangostukjes
- 🍑 1 perzik
- 🍓 1 framboos

voor de ananas smoothie

- 🍌 ½ bevroren banaan
- 🍍 75 gram ananas
- 🍑 1 perzik

voor de spinazie smoothie

- 🍌 ½ bevroren banaan
- 🥬 2 handjes spinazie
- 🍍 50 gram ananas
- 🍏 1 appel, geschild

voor de blauwe bessen smoothie

- 🍌 ½ bevroren banaan
- 🫐 2 eetlepel blauwe bessen

MATERIAAL: blender

ZO MAAK JE HET:

1. Gooi alle ingrediënten van 1 kleur in de blender en stapel de fruit smoothies daarna op elkaar in een glas, zodat je een regenboog smoothie krijgt.
2. Tussendoor zetten we de glazen in de vriezer, zodat de lagen mooi strak worden.
3. *Waarom gebruiken we 3 bevroren bananen voor deze smoothie?*
4. Bevroren banaan maakt een smoothie heerlijk dik en romig, bijna milkshake-achtig!
5. Begin met de blauwe bessen smoothie.
6. Blend alle ingrediënten tot een mooie smoothie.
7. Verdeel de paarse mini-smoothie over twee longdrinkglazen en zet de glazen in de vriezer wanneer je de volgende kleur gaat maken.
8. Na de blauwe bessen smoothie, maak je de spinazie smoothie, daarna de ananas smoothie, de mango smoothie en als laatste de aardbeien smoothie.
9. *Is je smoothie nog te dik?*
10. Schenk er een beetje water of ananassap (als je ananas uit blik gebruikt) bij.
11. Serveer de smoothie met een (herbruikbaar) rietje, proost!



Recept: vegarecepten.com