

SMOOTHIE MET VERS FRUIT



Ingrediënten

- Ongeveer 500 g vers rijp fruit: (aardbeien, banaan, appel, meloen, ...)
- 1 potje yoghurt (optioneel)
- 1 glas fruitsap
- 1 à 2 eetlepels bloedsuiker of honing indien je het graag zoet drinkt

Werkwijze

Een **smoothie** maken is echt geen kunst met de **thermomix**.

Eigenlijk heb je daar zelfs geen recept voor nodig.

Wat dan wel?

Op de eerste plaats **vers fruit**. Ik maak ze vooral met **heel rijp fruit** of fruit dat er niet meer zo mooi uitziet. Soms heb ik te veel aardbeien gekocht en bleef het bakje enkele dagen in de koelkast staan. Of je hebt een appeltje met een bluts of een te rijpe banaan...

Wel, met dat soort fruit maak ik mijn smoothies. Ik voeg er meestal een **potje yoghurt** bij. Je kan er ook een beetje **fruitsap**, **bloedsuiker** of **honing** bij doen. En dan hoef je het enkel eens goed te mixen.

Doe alle ingrediënten in de mengbeker en mix.

20-30 seconden / snelheid 8

Schenk over in een mooi (smoothie)glas en drink met een rietje!

Gezondheid!