

Wintersmoothie



Ingrediënten voor 1-2 grote glazen:

- 1 banaan
 - 1 appel
 - 1 sinaasappel
 - Yoghurt
 - Kaneel
-

Bereiding:

De bereiding is kinderspel en u kunt altijd een beetje variëren. Als u nog nooit een smoothie hebt gemaakt, zijn hier de korte instructies: snijd alles in kleine stukjes en mix met een blender!

Bepaal zelf of u de appel met of zonder schil gebruikt. Dit is voor een blender geen probleem, maar een groot pluspunt voor het behoud van belangrijke vitamines. Omdat ze precies onder de schil van de appel zitten.

Een goede smoothie is niet alleen lekker, maar ook nog eens gezond. Dit is vooral belangrijk in de winter, wanneer ons immuunsysteem veel meer wordt uitgedaagd dan in het warme seizoen.

TIP

Een snufje kaneel geeft de smoothie een winterse 'touch'.