



FrissFruit Smoothie

Tussendoor of als start van de dag. 2 personen. Bereiding ca. 10 minuten (exclusief 1 uur invriezen van verse frambozen)

Benodigheden

200 gram frambozen

4 dl vruchtensap (aardbeien)sinaasappel

2 takjes rode bessen en enkele frambozen als garnering

Extra nodig:

Blender

2 rietjes

Bereiden FrissFruit Smoothie

- Was de frambozen kort in koud water.
- Spreid ze uit in een bakje of op een bord en plaats de frambozen ongeveer 1 uur in de vriezer.
- Doe de bevroren frambozen met het vruchtensap in een blender.
- Laat de blender circa 15 seconden draaien, wacht 15 seconden en laat weer 15 seconden draaien.
- Schenk de smoothie in mooie hoge glazen.
- Garneer met de takjes bessen en enkele frambozen.
- Serveer met een rietje.

Tip

Maak ook eens een smoothie van bevroren aardbeien, melk en vanillesuiker of een scheutje aardbeiensiroop of sinaasappelsap.

Bijzonderheden

Hoeveelheid fruit p.p.: circa 110 gram (exclusief vruchtensap)