

Sinaasappel - frambozensmoothie

smoothie

haalbare zaak

Ingrediënten voor 2 - 3 glazen:

- 250 g koude frambozen
- 2 dl koude (biologische) yoghurt
- 3 dl koud vers sinaasappelsap

Doe de frambozen en yoghurt in een blender en maal het geheel in ca. 1 minuut glad. voeg het sinaasappelsap toe aan het mengsel en meng het geheel nog 30 seconden. Giet het in hoge glazen en dien het direct op.

OLIVIER, S., De sap & smoothie bijbel, Veltman Uitgevers, Utrecht, 2006.