

Smoothie

Bereidingstechniek

- Snijden
- Pureren
- Garneren

Ingrediënten

- 6 eetlepels magere yoghurt
- ½ banaan
- ½ kiwi
- 30 gram gewassen spinazie
- 1 schijfje komkommer met schil (garnering)
- staafmixer en mengbeker (of maatbeker)
- plastic folie
- dik rietje

Bereidingswijze

1. Pel de banaan en schil de kiwi
2. Snijd het fruit in stukken en snijd de spinazie klein
3. Pureer met de staafmixer fruit, spinazie en yoghurt in de maatbeker
4. Schenk de smoothie in een glas en zet het afgedekt in de koelkast
5. Roer voor het opdienen de smoothie door
6. Zet een schijfje komkommer op de rand van het glas
7. Serveer de smoothie met een rietje erin