

Recept



SIBA-smoothie

Dit recept is voor 20 kinderen

Dit heb je nodig:

- 10 sinaasappels (geperst)
- 6 bananen
- 2 komkommers (geschild)
- 4 tomaten (ontvellen)
- Eventueel iets water, melk of yoghurt



Recept

Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten (behalve de bananen) bij elkaar en pureer met de staafmixer.
2. Mix het tot een gladde smoothie.
3. Voeg de banaan in stukjes toe.
4. Mix weer tot de smoothie glad is.
5. Pas de dikte van de smoothie aan met water, melk of yoghurt.

