

~~FRISDRANK?~~
SMOOTHIE!



ORANJE SMOOTHIE

Laat dat glas frisdrank een keer staan en kies voor een gezonde smoothie! Makkelijk en snel met deze receptkaart.

ORANJE SMOOTHIE

ORANJE SMOOTHIE

Ingrediënten

2 sinaasappels 1 mango 250 ml yoghurt
1 eetl. citroensap 8 aardbeien

- 1 Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
- 2 Schil de mango en de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in stukjes (voor een gladdere smoothie pers de sinaasappels uit).
- 3 Doe de sinaasappels, stukjes mango en citroensap in een blender en mix tot het glad is.
- 4 Voeg de aardbeien toe en mix tot het een mooie oranje smoothie wordt.

Kom je er niet helemaal uit? Check ikbenervoorjou.nl voor een stap-voor-stap uitleg van het maken van deze smoothie.

**IK BEN ER
VOOR JOU**