

## Pompoen Smoothie / Pumpkin Smoothie



### **Boodschappenlijstje**

- 180 gram pure pompoenpuree
- 1 eetlepel geschilde en fijngehakte verse gember
- 1 kopje volle melk
- 1 bevroren, gepelde en in plakjes gesneden rijpe banaan
- snufje gemalen kaneel
- 1 eetlepel ahornsiroop

### **Zo maak je Pompoenpuree**

- Schil de pompoen en snij hem in ongeveer gelijke blokjes.
- Doe de pompoenblokjes met een laagje water en een snufje zout in een pan.
- Zet ze op en kook de blokjes in 20-25 minuten zacht.
- Pureer de zachte blokjes in de blender en laat de puree afkoelen.

### **Zo maak je een Pompoen smoothie**

- Doe alle andere ingrediënten ook in de blender en pureer ze tot een gladde smoothie.
- Schenk de Pompoen smoothie in een hoog glas en drink het direct op.

## Pompoen Smoothie / Pumpkin Smoothie



### Shopping list

- 180g pure pumpkin puree
- 1 tablespoon peeled and chopped fresh ginger
- 1 cup whole milk
- 1 frozen, peeled and sliced ripe banana
- Pinch of ground cinnamon
- 1 tablespoon maple syrup

### How to make the pumpkin puree

- Peel the pumpkin and try to cut it into approximately equal cubes.
- Put the pumpkin cubes with some water and a pinch of salt in a pan.
- Cook the cubes for 20-25 minutes, or until soft.
- Put the soft cubes in the blender, puree and let it cool.

### How to make a Pumpkin smoothie

- Add all the other ingredients to the blender as well, and puree until smooth.
- Pour the Pumpkin smoothie into a tall glass and drink immediately.