

Zonnige smoothie / Sunny smoothie



De boodschappen

- 6 pers-sinaasappels
- 1 kleine mango
- 3 stuks passiefruit
- 1 banaan

De smoothie is niet meer weg te denken uit de Hollandse keuken en daar zijn wij erg blij mee! Gezond & lekker kunnen kleine en zelfs grote mensen die niet van fruit houden de smoothie niet weerstaan.

Zo maak je een zonnige smoothie met passie :)

Snij het passiefruit open en lepel het leeg.

Pel en snij de banaan en de mango, voeg ze toe aan de mengkan.

Pers de sinaasappels en voeg het sap ook toe.

Blend fruit en sap tot een gladde drank.

Zet een rietje en een parapluutje in de glazen.

Het zonnetje in een glas, fijne zomer iedereen!

Zonnige smoothie / Sunny smoothie



Shopping list

- 6 oranges to squeeze
- 1 small mango
- 3 passion fruits
- 1 banana

We can not imagine Dutch cuisine without the smoothie anymore and we are very pleased with it! Healthy & tasty, little and even big people who do not like fruit can't resist the smoothie.

How to make a sunny smoothie with passion :)

Open the passion fruit and spoon it empty.

Peel and cut the banana, add it to the mixing jug.

Peel and cut up the mango, add it to the jug too.

Squeeze the oranges, add the juice as well.

Blend fruit and juice until it is smooth.

Stick a straw and an paper umbrella in the glasses.

The sun in a glass, happy summer everyone!