

Wortel smoothie - Carrot smoothie



De boodschappen voor 2

- 100 gram julienne gesneden wortels
- 3 sinaasappels, gepeld, ontveld en gesneden
- 1 appel' geschild en in blokjes gesneden
- ijsblokjes

Nu het zo lekker warm is buiten hangen we in de tuin met een lekker koel drankje, zoals deze smoothie.

Blend de wortels, de appel- en sinaasappelstukjes glad.

Schenk de smooties in hoge glazen, doe er ijs bij en zet er een rietje in.

Wortel smoothie - Carrot smoothie



Shopping list for two

- 100 gram carrot, julienne cut
- 1 apple, peeled and cubed
- 3 oranges, peeled, membranes removed and cut
- ice cubes

Now the weather is warm we like to hang out in the sun with a cool drink, like this carrot smoothie.

Blend the fruits smooth in a blender.

Pour the smoothies in tall glasses, add the ice cubes and put in straws.