

Bananensmoothie voor na school



4.00 PM



GOED VOOR



VOORBEREIDINGSTIJD



EENVOUDIG



BLENDERACCESSOIRE

INGREDIËNTEN:

- 2 bananen, geschild
- 200 ml gewone yoghurt
- 300 ml melk
- 100 ml sinaasappelsap
- 2 tl honing
- 3-4 ijsblokjes

BEREIDEN:

- Breng de banaan, yoghurt, melk, sinaasappelsap, honing en ijs aan in de blender.
- Blend gedurende 2-3 minuten op middelhoge snelheid of totdat het mengsel zacht en romig is.
- Giet de inhoud in glazen en serveer.