

Sappen en smoothies



Serveertip: Serveer de smoothie met wat chiazaad.

voor ± 2 personen



SMOOTHIE POMPELMOES, MANGO EN BANAAN

2 biologische pompelmoezen (of grapefruits)

1 biologische mango

1 biologische banaan

150 ml sinaasappelsap

150 ml kokosmelk

BEREIDING

Snij de pompelmoezen (of grapefruits) horizontaal doormidden en snij het vruchtvlees uit de schil. Doe de stukjes in de blender. Schil dan de mango, verwijder de pit en snij deze ook in stukjes. Pel de banaan, breek deze in stukken en doe dit samen met de stukjes mango in de blender. Voeg nu de de sinaasappelsap en kokosmelk toe en blend het op de smoothie voorkeur stand.