

Sappen en smoothies



voor ± 2 personen



SMOOTHIE MANGO, BANAAN, MUNT EN YOGHURT

1 biologische mango

1 biologische banaan

4 eetlepels biologische kokos yoghurt

200 ml biologische sinaasappelsap

wat takjes verse munt

BEREIDING

Halveer de mango, ga zo dicht mogelijk langs de pit en verwijder deze. Maak horizontale en verticale inkepingen in het vruchtvlies en duw de schil naar boven, zodat de blokjes mango naar boven komen. Snij de blokjes los met een mesje. Pel de banaan, breek deze in grove stukken. Doe de stukjes mango, banaan, de kokos yoghurt en de sinaasappelsap in de blender en blend op de “smoothie” voorkeurstand. Schenk de smoothie in de glazen en zet er een takje munt in.