

## Hoe kun je zelf een smoothie maken ?

### Dit heb je nodig :

Allerhande fruit  
 Fruitpers / mixer / blender  
 Ijsblokjes  
 Keukenmes(je) en snijplankje  
 Suiker  
 Versiering  
 Drinkbekers / glazen  
 Allerlei 'andere' ingrediënten



-Kies het fruit: gebruik zachte fruitsoorten zoals banaan, mango, aardbei, framboos, perzik of papaja, goyaba, passievrucht...

Banaan is vooral favoriet omdat deze de mix van vruchten lekker dik maakt.

In totaal is zo'n 250 gram fruit genoeg voor één smoothie.

- Voor een ananassmoothie bijvoorbeeld gebruik je volgende ingrediënten:

- 65 to 130 gr rijpe verse ananas: gepeld en in stukjes gesneden. Je kunt ook ananas uit blik gebruiken, een klein blikje geeft ongeveer 130 gram uitgelekte ananas.

-125 ml witte natuur yoghurt

-125 ml water

-2 eetlepels suiker

(10 ijsblokjes)

-Een smoothie met yoghurt of melk als extra toevoeging noemen we een **thickie**.

-Een smoothie waarbij het fruit is vervangen door verse groenten, heet een **veggie**.



-Schil, snijd het fruit in bruikbare delen en ontpit het.



*Wij snijden het fruit voor een appel-aardbei smoothie.*



-Meng het fruit met eventuele andere ingrediënten en stop dit in de blender.  
Mix het goedje totdat het een glad en schuimige massa is.



-Voor een smoothie met ijs kun je bij de 250 gram fruit, ijsblokjes en 1 dl vruchtensap in de blender stoppen. De ijsklontjes moeten wel eerst zijn verpulverd. Dit kan heel simpel door de klontjes in een theedoek te wikkelen en er met een hamer op te slaan.



-Giet het in een drinkglas.  
-Zet eventueel nog een uurtje in de diepvries als u uw smoothie graag als roomijs uitlepelt. Breng eventueel versiering aan.  
-Serveer het !



Smakelijk !

Probeer andere smoothie-recepten.

Maak eens een smoothie, een thickie en een veggie.

Zoek op wat een "Lassi" is en probeer dit Indisch recept uit.



Vertel welk fruit je allemaal in je drankje verwerkt.

Vertel hoe je dat drankje maakt.

Toon welke werktuigen je daarvoor nodig hebt, hoe je die moet gebruiken en waarom je die gebruikt.