

# Toffe-Peer Smoothie

- 1 halve banaan
- 1 peer
- 1 mini komkommer
- 2 snufjes kaneel
- Scheut yoghurt
- 150 ml melk

1. Pel de banaan. Leg één helft apart en snijd de andere helft in stukken.
2. Schil de peer en verwijder het klokhuis.
3. Schil de mini komkommer en snijd in stukken.
4. Doe de stukjes banaan, peer en komkommer samen met de kaneel, yoghurt en melk in de blender. Mix tot je geen stukjes meer ziet.
5. Giet in 2 grote of 4 kleine glazen.  
Te dun? Voeg yoghurt toe. Te dik? Voeg melk toe.



© Everyday Easy Eats

# Aardbei-Haver Ontbijtsmoothie

- 200 g aardbeien (of meer)
  - 1 halve rijpe banaan
  - 80 g havermout
  - 400 ml melk
1. Ontkroon en was de aardbeien.
  2. Snijd de halve banaan in grote stukken.
  3. Weeg 80 g havermout af in een schaaltje.
  4. Doe 400 ml melk in een maatbeker.
  5. Doe het fruit, de havermout en de melk in de blender. Maak een gladde smoothie.



# Popeye Smoothie

- 1 kiwi
  - 2 mandarijnen
  - optioneel: 1 rijpe banaan
  - 300 ml melk
  - Scheutje yoghurt
  - Flinke hand spinazie (optioneel)
1. Schil de kiwi en pel de mandarijnen.
  2. Snijd het fruit in stukken.
  3. Doe het fruit met de melk, yoghurt en een flinke hand spinazie in de blender. Mix tot een gladde smoothie.

