



Smoothie van exotisch fruit



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

500 gram ananassen (in blokjes)
1 mango (in blokjes)
1 banaan (in plakjes)
1 stukje gember (geschild en fijngesneden)
2 bloedsinaasappel (sap)
200 gram Griekse yoghurt

Bereidingswijze

- 1.** Doe de ananas, de mango, de banaan, de gember en het sinaasappelsap in de blender en mix 1 à 2 minuten, tot je een glad mengsel hebt.
- 2.** Voeg de yoghurt toe en mix opnieuw tot alles goed gemengd is. Serveer meteen.