

Ingrediënten voor 4 personen

250 ml sinaasappelsap  
250 gr bevroren aardbeien  
2 stuks bevroren bananen

**Tijd:** 0-10 min.  
**Keuken:** Amerikaans  
**Smaak:** Zacht en romig  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Smoothies

Smoothie Classic. Het is een drankje van bevroren fruit. Boordevol vitamines. Met ontelbare variaties

### Hulpmiddelen

Blender

### Vorbereiding

Maak de vruchten goed schoon. Snijd de vruchten in kleine stukjes. Doe de stukjes in een diepvrieszak en laat ze hard worden.

### Bereidingswijze

De basis is dat het fruit eerst moet worden ingevroren en daarna moet worden gemalen. Hierdoor wordt een smoothie lekker dik en koud. Behalve fruit kunnen ook andere ingredienten worden toegevoegd. Denk aan: vruchtensap, frisdrank, yoghurt, rum, champagne. Voor de Smoothie Classic: Doe eerst de sinaasappelsap in de blender en voeg daarna de kleine stukjes bevroren fruit toe. Pureer tot een gladde massa

### Serveertips

Het is een koude en gezonde drank, zeker geschikt voor warme dagen.