

Aardbeien- Frambosensmoothie

Geschreven door Erwin - 07/01/2012 07:56

Ingredienten:

Voor 6-8 personen
500 gram aardbeien
500 gram frambozen
8 dl volle yoghurt

Bereidingswijze:

Leg de aardbeien en frambozen 1 uur in de diepvriezer.
Pureer ze daarna samen met de yoghurt in een blender.

=====

Smoothie met aardbei en basilicum

Geschreven door Erwin - 18/08/2014 20:52

Ingredienten:

Bestemd voor 2 glazen
300 g aardbeien
5 basilicumblaadjes
250 ml volle yoghurt
1 el suiker
3 ijsblokjes

Bereidingswijze:

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Doe de aardbeien en de basilicumblaadjes in de blender.
Hou een paar aardbeien apart.
Schep de yoghurt en eventueel de suiker in de blender.
Voeg de ijsblokjes toe.
Mix glad.
Garneer met een aardbei en dien onmiddellijk op.

=====

Aardbei-banaansmoothie

Geschreven door Erwin - 08/03/2015 12:12

Ingredienten:

Bestemd voor 2 grote glazen.
100 gr aardbeien
2 bananen
1 mango
200 ml kokoswater
Merg uit 1 vanillestokje

Fruitpluktuin - FruitPluktuin

Aangemaakt: 16 August, 2022, 06:42

Bereidingswijze:

Schil de banaan en snij in stukjes.

Schil de mango snijd de pit eruit en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.

Meng alles in een hoge mengbeker met het kokoswater en de vanille en pureer met behulp van een blender tot dikke smoothie.

=====

Aarbeien-yoghurt smoothie

Geschreven door Erwin - 22/07/2015 21:19

Ingredienten:

Bestemd voor 4 personen.

450 g rijpe aardbeien, ontdaan van het kroontje

Geraspte schil en sap van 1 sinaasappel

150 ml magere yoghurt

1 el kristalsuiker (naar keuze)

Om te garneren (naar keuze):

4 kleine aardbeien

4 dunne schijfjes sinaasappel

Bereidingswijze:

Pureer de aardbeien met de geraspte schil, het sinaasappelsap en de yoghurt met een staafmixer tot een glad mengsel.

Schraap daarbij de zijkanten van de kom enkele keren schoon.

Proef of het mengsel op smaak is en voeg eventueel suiker toe.

Om een nog gladder mengsel te krijgen, kunt u met een zeef de aardbeienpitjes eruit zeven.

Schenk in glazen.

Garneer naar keuze met kleine aardbeien en schijfjes sinaasappel die u insnijdt en op de rand van de glazen klemt.

=====