



Appel smoothie met aardbeien en kokosyoghurt

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

225 gram aardbeien
260 milliliter kokosyoghurt
2 appels



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Appel smoothie met aardbeien en kokosyoghurt

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Was de aardbeien en ontkroon ze vervolgens. Als je eerst de aardbeien ontkroont en ze daarna pas wast, trekt al het water in de aardbeien en dat gaat ten koste van die lekkere smaak. Snijd de aardbeien vervolgens in kleinere stukjes. Voeg de aardbeien toe aan de blender en doe hier de kokosyoghurt bij. Je kunt overigens ook andere plantaardige yoghurt gebruiken.

Haal vervolgens het klokhuis uit de appels, dit gaat het makkelijkste met een appelboor. Schil de appels als je wilt en snijd in stukjes.

Als je de appel in kleine stukjes hebt gesneden, kun je die ook toevoegen aan de blender waar de aardbeien en de kokosyoghurt al in zitten.

Blender het geheel nu tot een gladde smoothie. Dit kan ongeveer 3 minuten duren, totdat alle ingrediënten goed gemengd zijn en je een gladde smoothie hebt. Je kunt nu van deze appel smoothie met aardbeien en kokosyoghurt gaan genieten.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL