



Hocras
40 JAAR!

Tussen door



Smoothies



Smoothies

Benodigheden

(Tussendoor voor 4 personen)

Smoothie kiwi/banaan:

600 ml volle yoghurt
200 gr kiwi
200 gr eetrijpe banaan
40 ml imkergold honing
4 st buigrietjes

Smoothie veggie:

600 ml volle yoghurt
100 ml sinaasappelsap
100 gr gewassen spinazie
150 gr Conference peren
50 ml ahornsiroop
5 gr vanillepoeder
4 st rietjes

Smoothie framboos:

600 ml naturel kwark
100 ml sinaasappelsap
250 gr frambozen (Crops, diepvries)
50 gr stevia (Canderel groen)
4 st buigrietjes met palm

Mise en place & handelingen

Yoghurt smoothie kiwi-banaan:

Maak de bananen en de kiwi schoon en doe ze in een blender. Voeg de overige ingrediënten toe en draai het glad. Schenk de smoothie in een glas en steek er een rietje in.

Serveertip: steek een plak kiwi of een leuke vrucht (bijvoorbeeld physalis) aan de zijkant van het glas.

Healthy veggie smoothie:

Schil de peren en verwijder het klokhuis. Doe de peer, de spinazie en overige ingrediënten in een blender en draai het tot een gladde massa. Schenk de smoothie in een glas en steek er een rietje in.

Serveertip: garneer de zijkant van het glas eventueel met contrastrijk fruit, bijvoorbeeld een ritsje bessen.

Frambozen smoothie:

Doe de frambozen samen met de stevia, kwark en het sinaasappelsap in een blender en draai het glad. Schenk de smoothie in een glas en steek er een rietje in.

Serveertip: prik wat frambozen op een spiesje en leg deze op het glas.

Let op: serveer de smoothie ijskoud, bijvoorbeeld door de frambozen er bevroren in te verwerken.

Hocras B.V.
Franse Kampweg 38
Bussum

T 035 69 79 777
E info@hocras.nl
W www.hocras.nl



Hocras