

# BANANEN-AARDBEIEN SMOOTHIE

Voor  
**4**  
Glazen

**Ingrediënten:**  
250 g aardbeien  
2 bananen  
250 g yoghurt  
4 tl. ahornsiroop

**Aanvullende apparatuur:** Robot-Coupe GT 400 of GT 550 blender

**Vorbereiding:** Was de aardbeien, pel de bananen. Vang het met uw J 100 Ultra sapcentrifuge gemaakte aardbeiensap direct op in de blenderkom. Combineer vervolgens in de blenderkom het verkregen sap met de bananen, de yoghurt en de ahornsiroop. Meng het geheel gedurende 1 min. met de blender om een glad en homogeen mengsel te krijgen.

Meteen serveren.

**Gezond:** Banaan is rijk en koolhydraten en is bij uitstek **de vrucht van de inspanning**. Banaan versnelt het weer op krachten komen na inspanning.

**Een alternatief:** U kunt de bananen vervangen door sinaasappels en de aardbeien door blauwe bosbessen of andere rode vruchten.

