

RECEPT GROEP 6:

Frisse fruitshakes

SMOOTHIES MET VERS FRUIT EN YOGHURT

NODIG (VOOR 4 BEKERTJES):

- 2 porties fruit, bijvoorbeeld een banaan en een half schaalpje aardbeien.
- 1,5 deciliter yoghurt
- Blender of staafmixer
- Maatbeker
- Snijplank
- Mesje
- Bekertjes

WERKWIJZE

1. Zet de blender of de mengbeker van de staafmixer klaar.
2. Maak het **fruit** schoon.
3. Gebruik je een **banaan**? Pel hem dan en breek in drie stukken.
4. Doe de **banaan** dan in de blender of mengbeker.
5. Haal de groene kroontjes van de **aardbeien** en doe ook die in de blender of mengbeker.
6. Houd wel **twee stukjes fruit** over om straks de rand van je glas mee te versieren.
7. Gebruik een maatbeker om **1,5 deciliter yoghurt** af te meten.
8. Doe deze bij het **fruit** in de blender of mengbeker.
9. Klop de **yoghurt** en het **fruit** met een staafmixer of blender door elkaar tot het een beetje gaat schuimen.
10. Schenk de shake in twee glazen en versier het glas met een **stukje fruit** en een rietje.