



# Aardbei banaan smoothie

## Ingrediënten voor 1 persoon:

5 aardbeien  
halve banaan  
100 ml appelsap of water

Tijd:  
2 tot 5 minuten

Kostprijs: € - €€ - €€€

Moelijkheidsgraad: \* - \*\* - \*\*\*

Kcal: 150 per portie (1 persoon)

## Bereiding:

- Snijd de banaan en aardbeien in stukjes.
- Mix het appelsap of water met het fruit.
- Serveer koud.



## Gezondheidsscore

- ✓ Een gezond fruittussendoortje
- ✓ Twee fruitporties in één