

RECEPT KOOKWORKSHOP – SMOOTHIE KERSTSFEER

Recept voor 4 personen.

Ingrediënten

- ✓ 300 ml magere of halfvolle melk
- ✓ 1 banaan (ev. Bevroren)
- ✓ ¼ tl nootmuskaat
- ✓ ½ tl kaneel
- ✓ ¼ tl vanillesuiker

Materiaal

- ✓ Maatbeker
- ✓ Blender/mixer
- ✓ Indien mixer: hoge pot/kom
- ✓ Snijmes
- ✓ Snijplank
- ✓ theelepel

Aan de slag!

- ✓ Snijd de banaan in stukjes.
- ✓ Doe de banaan samen met de melk in de blender.
 - ✓ Mix het geheel tot een gladde substantie.
- ✓ Voeg de nootmuskaat, kaneel en vanillesuiker toe.
- ✓ Mix nog een laatste keer, zodat de kruiden kunnen mengen met de substantie.

TIPS !

- ✓ Koop diepvriesfruit om budgetvriendelijk te werken. Diepvriesfruit verliest niets aan voedingswaarde ten opzichte van vers fruit. Daarbij is het lekker fris om in de smoothie te mengen.
- ✓ Producten van het huiskmerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

Seizoensgebonden

Smoothies kunnen aangepast worden volgens elk seizoen. Kies voor seizoensgebonden fruit om budgetvriendelijk te werken.

| | | |
|--------|-----------|--|
| herfst | september | Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim, vijg |
| | oktober | Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, peer |
| | november | Appel, druif, meloen, peer |
| winter | december | Appel, peer |
| | januari | Appel, peer |
| | februari | Appel, peer |
| lente | maart | Appel, rabarber |
| | april | Aardbei, rabarber |
| | mei | Aardbei, rabarber |
| zomer | juni | Aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, rabarber, rode bes, zwarte bes |
| | juli | |
| | augustus | |