

Komkommer-appelsmoothie



www.peuteren.nl

Voor ouders met een *eigen wijze* mening

Komkommer-appelsmoothie

(Ontbijt)Drankje. 4 personen. Bereiding ca. 5 minuten.

- 1 komkommer
- 2 fris-zure appelen (Granny Smith)
- ½ liter volle yoghurt
- 2-3 eetlepels honing (naar eigen smaak)

Schil de komkommer. Halveer de komkommer in de lengte. Schraap met een lepeltje de zaadlijsten eruit. Schil de appel en snij deze in parten. Verwijder het klokhuis. Doe komkommer, appel, yoghurt en honing in een blender. Pureer tot een luchtige smoothie.

Per portie

75 gram fruit

50 gram groente