



Smoothie-ijslolly's

Echt een goede truc om fruit naar binnen te krijgen bij alle jonge en oude mensen in je leven: ijsjes.



Benodigdheden

Vormpjes voor waterijsjes

2½ appel

½ sinaasappel

7 aardbeien

½ banaan

Bereiden waterijsje Aardbei en banaan

Snij de appel in stukjes en stop ze in de sapcentrifuge.

Pers de halve sinaasappel uit.

Giet het sinaasappelsap en appelsap in de blender.

Voeg de aardbeien en de halve banaan toe en blend maar.

Giet alles in zo'n plastic vorm om ijsjes mee te maken.

Zet het 24 uur weg in de vriezer, tot het hard is.

Tip

Je kunt de sap ook in een ijsklontjeshouder (bakje of zakje) gieten. Zo kun je een simpel drankje lekker opvrolijken. Er gaan ongeveer zes ijsjes uit één liter.



Dit recept is afkomstig uit: *Innocent Smoothie receptenboek*

ISBN 978 90 215 3262 2

Kosmos