

# Kookstudio

## Recept

### Berry Banana smoothie

#### Ingrediënten

- 2 Banaan
- Handvol blauwe bessen
- 400 ml magere yoghurt
- 200 ml sinaasappelsap
- Honing naar smaak

#### Materialen

- Mes
- Snijplank
- Blender
- Glas

#### Vorbereidingen

- Was eerst je handen.
- Weeg alle ingrediënten af.  
Verzamel het materiaal.

#### Instructies

1. Schil de bananen en snijd het in stukken.
2. Doe de bananen samen met de blauwe bessen in een blender en schenk de yoghurt en het sinaasappelsap erbij.
3. Mix tot een glad geheel en voeg honig naar smaak toe.



# Kookstudio

## Recept

### Applelicious smoothie

#### Ingrediënten

- 2 Appel
- 400 ml yoghurt
- 200 ml appelsap
- Kaneel
- Honing naar smaak

#### Materialen

- Mes
- Snijplank
- Blender
- Glas

#### Vorbereidingen

- Was eerst je handen.
- Weeg alle ingrediënten af.  
Verzamel het materiaal.

#### Instructies

1. Verwijder het klokhuis uit de appel en snij de appel in stukjes.
2. Doe de appel in een blender en schenk de yoghurt en het appelsap erbij.
3. Mix tot een glad geheel en voeg honing naar smaak plus een beetje kaneel toe.



# Kookstudio

## Recept

### Strawberry smoothie

#### Ingrediënten

- 400 gr aardbeien
- 200 gr ijscrunch
- 200 ml soda water

#### Materialen

- Mes
- Snijplank
- Blender
- Glas

#### Vorbereidingen

- Was eerst je handen.
- Weeg alle ingrediënten af.  
Verzamel het materiaal.

#### Instructies

1. Snij de aardbeien in stukken.
2. Doe de aardbeien in de blender en mix tot een glad geheel.
3. Voeg de ijsblokjes en het soda water toe en mix het totaal tot een glad geheel.
4. Eventueel bij zoete met een klein beetje aardbeisiroop.

