



Tropische mangosmoothie

Een zonnige smoothie van mango, ananas en sinaasappel. Een echte vitaminebom die meteen aan vakantie doet denken.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Drank

Ingrediënten

1 rijpe mango
150 gr verse ananas
sap van 1 sinaasappel
0,5 banaan
150 ml kokoswater
enkele ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in grove stukken.
2. Schil de ananas en snijd ook die in grove stukken.
3. Snijd de halve banaan in schijfjes.
4. Doe al het fruit samen met het sinaasappelsap in de blender.
5. Voeg het kokoswater toe en leg de ijsblokjes er bovenop.
6. Mix alles op hoge snelheid tot een gladde en romige smoothie.
7. Schenk meteen uit in gekoelde glazen en serveer direct.

Tip

Kokoswater houdt de smoothie licht en verfrissend zonder toegevoegde suiker. Gebruik je een volledig bevroren banaan in plaats van een verse, dan heb je geen ijsblokjes meer nodig en krijg je een dikkere, meer ijsachtige textuur.

Lekker met

Een tropisch fruitschaaltje met extra mango, ananas en kiwi.

Dranktip

Serveer de smoothie in een gekoeld glas met een rietje en eventueel een schijfje sinaasappel als garnering.