

Kersen-smoothie

Mix met een blender per portie 5 volle eetlepels yoghurt, een half kopje ontpitte kersen (beide ijskoud), eventueel enkele ijsklontjes en een theelepel vloeibare honing (bijvoorbeeld appelbloesemhoning). Mix de ingrediënten een voor een met een blender. In plaats van kersen kunt u ook voor aardbeien kiezen en variaties met andere soorten fruit zijn ook goed mogelijk. Fruitig en gezond!