



***Sorgente***

Sapbasis



**Fruitshake**



# Fruitshake - per glas

Sap | Per glas | 352 kcal | 10,4 g eiwit

## Fruitshake

---

### Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op sapbasis, smaak naar keuze
- 50 ml volle yoghurt
- 50 g zacht fruit zoals banaan, aardbeien, kiwi of frambozen
- Paar blaadjes munt voor de garnering

### Materialen

- Blender of staafmixer + mengbeker
- Longdrinkglas

### Bereiding

1. Doe de drinkvoeding met de yoghurt en het fruit in de blender.
2. Mix het geheel tot een gladde drank.
3. Giet de fruitshake in een longdrinkglas en garneer met de munt.

---

Bekijk meer recepten op: [www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten](http://www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten)

Heeft u zelf ook een lekker recept?

Stuur het naar [teamdrinkvoeding@sorgente.nl](mailto:teamdrinkvoeding@sorgente.nl)

i

*De voedingswaarden in dit recept zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van energieverrijkte drinkvoeding gebruikt.*