



Sorgente

Yoghurtbasis



Smoothie



Smoothie - per glas

Yoghurt | Per glas | 196 kcal | 6,8 g eiwit

Smoothie

Ingrediënten

- 100 ml drinkvoeding op yoghurtbasis, smaak naar keuze
- 50 ml vruchtensap, b.v. sinaasappel-, mango- of tropische vruchtensap
- 50 g zacht fruit zoals banaan, aardbeien, kiwi of frambozen

Materialen

- Staafmixer of keukenmachine
- Mengbeker

Bereiding

1. Doe de drinkvoeding met het vruchtensap en het fruit in de mengbeker.
2. Mix deze met de staafmixer of keukenmachine tot een gladde drank.

Suggesties

- In plaats van vruchtensap kunt u tevens drinkvoeding op sabbasis gebruiken.
- Als u geen staafmixer of keukenmachine in bezit heeft kunt u de smoothie ook zonder fruit bereiden.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten

Heeft u zelf ook een lekker recept?

Stuur het naar 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.