



## (KARNEMELK)SMOOTHIE MET AARDBEIEN – IDDSI 2, 3 EN 4



Weer een smoothie; deze keer met karnemelk en aardbeien. De karnemelk geeft een licht zure smaak. Naar wens kan je deze wat zoeter maken met extra honing of suiker.

### **Benodigheden:**

Niveau 4 - zeer dik vloeibaar

- 75 gram banaan
- 75 gram aardbei

Niveau 3 - dik vloeibaar

- 125 ml karnemelk
- 65 gram aardbeien
- 65 gram banaan
- 1 eetlepel honing, poedersuiker of (aardbeien)siroop

Niveau 2 - matig vloeibaar

- 150ml karnemelk
- 50 gram aardbei
- 50 gram banaan
- 1 eetlepel honing, poedersuiker of (aardbeien)siroop

Of:

- 150 ml karnemelk
- 75 gram aardbeien
- 1 eetlepel honing, poedersuiker of (aardbeien)siroop

### **Aan de slag:**

Mix de ingrediënten goed door in een blender. Controleer of er geen stukjes/klontjes meer in zitten. Serveer koud.

Tip: gebruik eventueel ontdooide diepvriesaardbeien.

