



## MANGO SMOOTHIE – IDDSI 2, 3 EN 4



Een lekkere, verkoelende smoothie voor op bijvoorbeeld een warme zomerdag!

### Benodigheden voor 1 tot 2 glazen:

Niveau 4 - zeer dik vloeibaar

- 150 gram (diepvries) mango
- halve rijpe banaan
- 2 à 3 eetlepels sinaasappelsap

Niveau 3 - dik vloeibaar

- 150 gram (diepvries) mango
- halve rijpe banaan
- 150-200ml sinaasappelsap

Niveau 2 - matig vloeibaar

- 150 gram (diepvries) mango
- halve rijpe banaan
- 280-300ml sinaasappelsap

### Aan de slag:

Doe de ingrediënten in de blender en mix voor minstens een minuut goed door. Controleer of er geen klontjes meer in zitten. Is zowel op kamertemperatuur als koud lekker.

Variatie:

Vervang een gedeelte van de sinaasappelsap door melk of yoghurt.

