

Recepten: *paraguayo/ nectarine/abrikoos*

Kleurrijke fruitige smoothie met deze fruitsoorten



Ingrediënten:

- 1 rijpe perzik
- 1 rijpe nectarine
- 1 rijpe paraguayo
- 1/2 kopje yoghurt
- 1/2 kopje sinaasappelsap
- 1 eetlepel honing (optioneel)
- ijsblokjes (optioneel)

Instructies:

1. Schil de perzik, nectarine en paraguayo en verwijder de pit.
2. Snijd het vruchtvlees in stukjes en doe deze in een blender.

3. Voeg yoghurt, sinaasappelsap en honing toe (als je het gebruikt).

4. Blend het mengsel tot het glad is. Voeg ijsblokjes toe als je wilt dat de smoothie kouder is.

5. Giet de smoothie in glazen en serveer het direct.

Deze smoothie is een gezonde en heerlijke manier om kleuters kennis te laten maken met deze fruitsoorten. Het is ook gemakkelijk aan te passen aan de smaak van je kind, bijvoorbeeld door meer of minder honing toe te voegen of door het toevoegen van andere vruchten, zoals banaan of aardbeien.