

BEET EN WORTEL SMOOTHIE



TRIED & TESTED
By Food lovers recipes



BEET EN WORTEL SMOOTHIE

Ons ontbyt vele oggende.

1 redelike groot beet

1 groot wortel

1 perske

2 vars pruime

Papaja na smaak, ongeveer 1 kp opgesny

1 lekker dik sny suurlemoen

stukkies vars gemmer

1 klein bakkie jogurt – bulgaars of gekeur

ongeveer 30 ml Low Cal Koeldrank

Hierdie smoothie het beet, wortel, papaja, perske, pruime, stukkies suurlemoen en stukkies vars gemmer in. Dan sit ek 'n klein bakkie jogurt en klein bietjie "Low Cal" koeldrank by en bietjie water laat die "blender" loop en as dit te dik is sit nog water by tot die dikte reg is. Gooi sommer so paar blokkies ys ook in dan is hy heerlik koud.

Laat "blender" loop tot alles lekker fyn en glad is.

Met so glas vol raak mens nie gou honger nie. Dit is vir ons baie lekker en ek gebruik maar vrugte wat ek het, maar die beet en wortel sit ek altyd in.

Ek sit ook murgpampoentjie en spinasie by as ek het.

Geniet hom

Resep en foto: Rina Kleinhans