

GIDEON SE “SMOOTHIE”



GIDEON SE “SMOOTHIE”

- 1 pakkie gevriesde aarbeie
- 3 geskilde, gevriesde piesangs
- 2 ryp mangos
- 2 koppies bloubessies, gevries
- 3 eetlepels heuning
- 2 koppies roomys
- 1 koppie melk
- 2 teelepels vanilla essens

Gooi alles saam in 'n voedselverwerker en verpulp.

Gooi in 'n glas en versier met 'n mintblaar.

Resep en foto: Gideon Louw