



Oranje smoothie

Een smoothie maken met yoghurt en verschillende soorten fruit

De Nederlandse kleur: oranje! De kleur van heerlijke gezonde sinaasappels. We maken een slurp smoothie.

Duratie	: 15 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig voor 3 volle oranje smoothies?

- 2 sinaasappels
- 1 mango
- 250 ml yoghurt
- 1 eetl citroensap
- 8 aardbeien
- mes
- snijplank
- blender
- bekens
- optioneel: citruspers

Wat gaan we doen?

Met yoghurt en verschillende soorten fruit, maken we een hele lekkere oranje smoothie. Een vitaminebom, die er ook nog eens heel erg vrolijk uitziet. Krijg jij ook al zo'n trek als je de foto ziet? Laten we beginnen!

Aan de slag!

Als je graag een gladde smoothie wilt, pers je de sinaasappels uit. Anders schil je ze en snijd je het vruchtvlees in stukken. Schil ook de mango en snijd het vruchtvlees om de pit heen in stukken.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien. Doe de sinaasappels (of het sap), de stukken mango en het citroensap in een blender en blend fijn.



Voeg halverwege de yoghurt en de aardbeien toe en blend tot een mooie oranje smoothie.





Bron:

- <https://www.leukerecepten.nl/recepten/oranje-smoothie/>

