



Assepoester

Disney
PRINCESS

SPRANKELENDE MIDDERNACHT SMOOTHIE

- 1 portie van een grote smoothie •

Ingrediënten

- 1 potje magere vanille yoghurt
- 200 ml melk
- 25 gram bramen
- 25 gram blauwe bessen
- 25 gram druiven
- 25 gram aardbeien
- 1/2 banaan
- 1/2 theelepel blauwe eetbare glitter
- 1 bolletje vanille ijs

Benodigheden

- Een blender
- Een glas
- Een lepel
- Een rietje

Tip

Vereist toezicht van een volwassene.

Probeer verschillende soorten fruit in de smoothie en ontdek welke kleurencombinatie je kunt maken!



De Goede Fee hielp Assepoester om zich klaar te maken voor het bal. Assepoester danste de hele nacht door tot middernacht. Kijk hoe de glitters in deze Middernacht Smoothie ronddwarrelen en waan je op je eigen bal!

Stappen

1. Was de bramen, blauwe bessen, druiven en aardbeien met koud water en dep ze droog.
2. Pel de banaan en snijd hem doormidden. Snijd vervolgens de groene kroontjes van de aardbeien af.
3. Doe de gewassen bramen, blauwe bessen, druiven, aardbeien en de halve banaan in een blender, samen met de yoghurt en melk. Mix alles goed door elkaar en voeg een scheutje water toe tot je de juiste consistentie hebt. Het moet vloeibaar en glad zijn.
4. Voeg zodra de smoothie glad is de eetbare blauwe glitter toe en mix opnieuw. Zie de glitters rond dwarrelen!
5. Giet de smoothie in een glas, doe er een bolletje vanille-ijs op en strooi er wat extra eetbare blauwe glitters overheen!
6. Gebruik een metalen of glazen rietje en geniet ervan terwijl het nog koud is!

