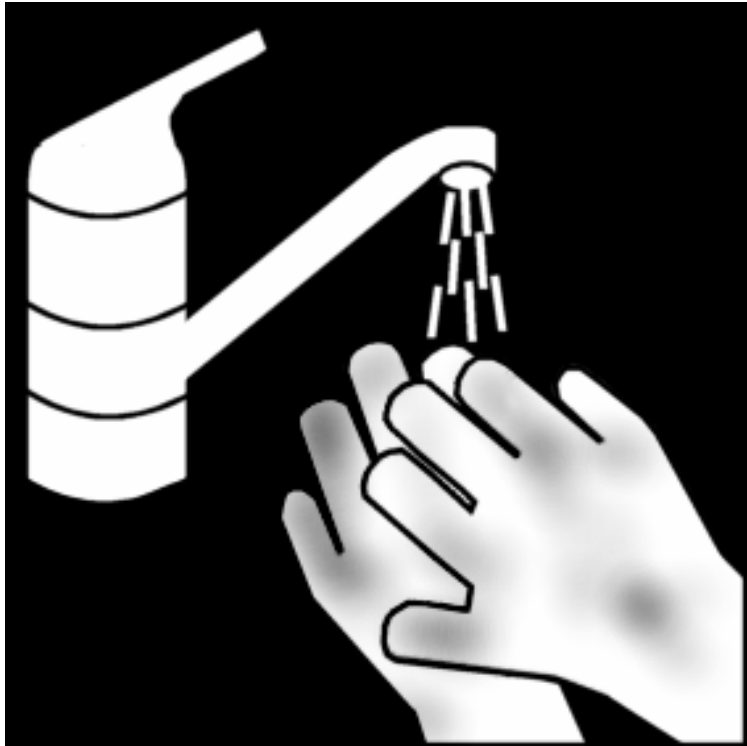


een glas boordevol vitaminen

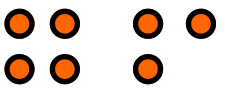




Klaar ?

SMAKELIJK !!!







**! Laat het drankje wat afkoelen.
Giet het gemixte mengsel snel in de bekers !**



Ingrediënten

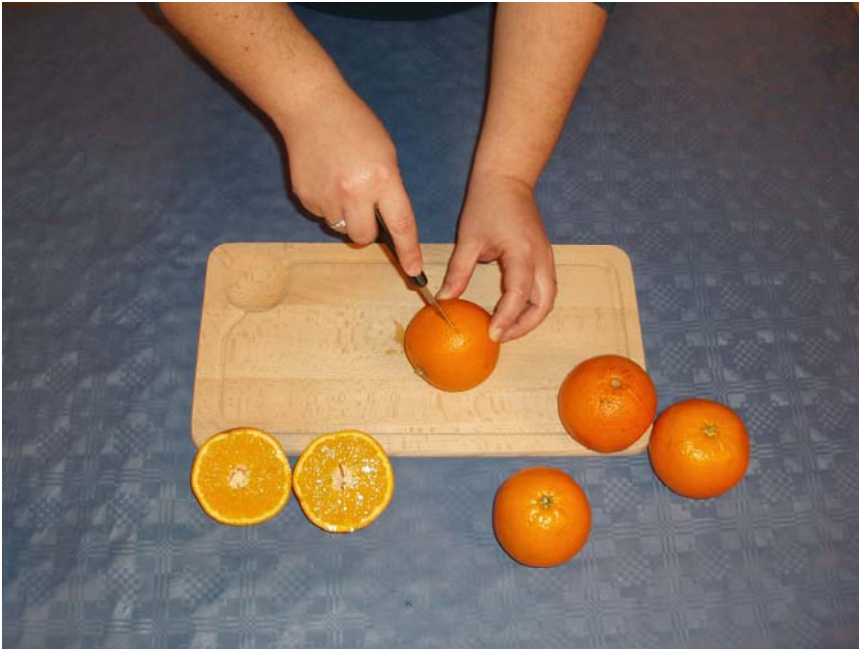
- 1 rijpe banaan
- 1/2 appel (reeds geschild)
- 5 perssinaasappels
- 1 citroen



Kookmateriaal

- 2 snijplankjes
- 2 messen
- 2 fruitpersen
- 1 mengkom
- 1 mixer
- enkele drinkbekers of glazen





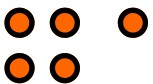
**! Mix alles fijn.
Hou de mengkom stevig vast !**



! Snij de sinaasappels doormidden !

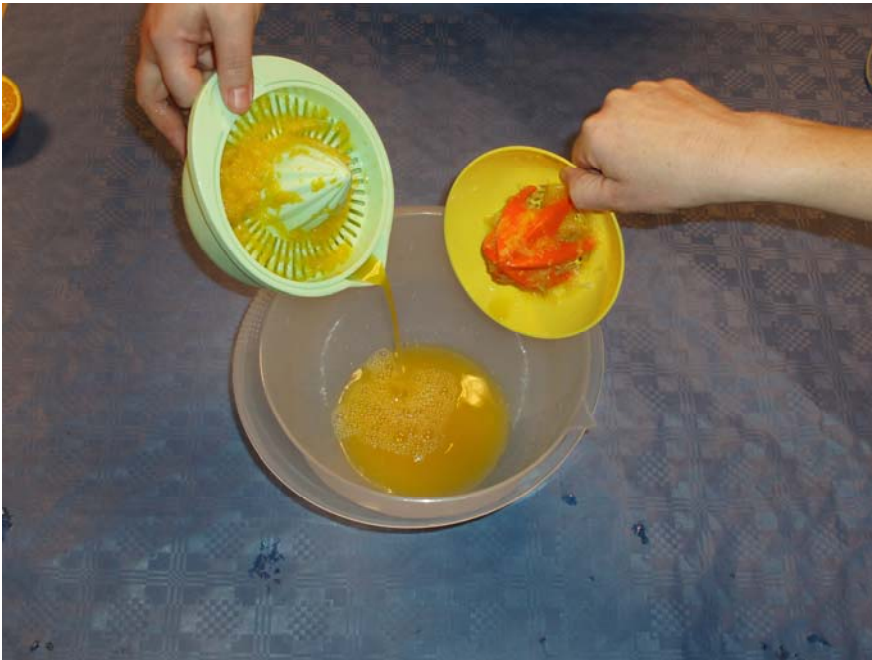


! Snij de citroen doormidden !





Voeg de schijfjes banaan bij het sap.



Voeg de plakjes appel bij het sap.





Pers de sinaasappels en de citroen uit.



Giet het sap van de sinaasappels en de citroen in de grote mengkom.





Pel de banaan.



**! Snij de banaan in dunne reepjes.
Snij de appel in dunne plakjes !**

