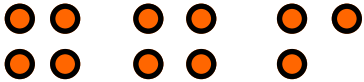
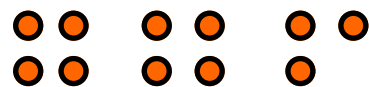


Smoothie met banaan en ananas





SMAKELIJK !!!



Ingrediënten

- Een halve ananas
- 1 tas magere yoghurt = 10 lepels
- 1 banaan



Kookmateriaal

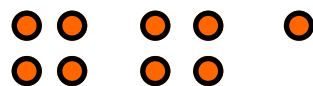
- Een blender
- Huishoudpapier
- Een tas
- Een lepel
- Schilmesjes
- Snijplankjes
- Bekertjes
- Rietjes



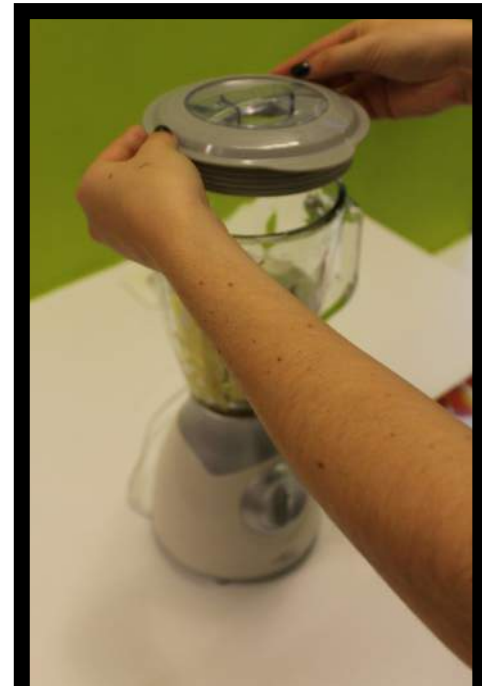
Open het deksel



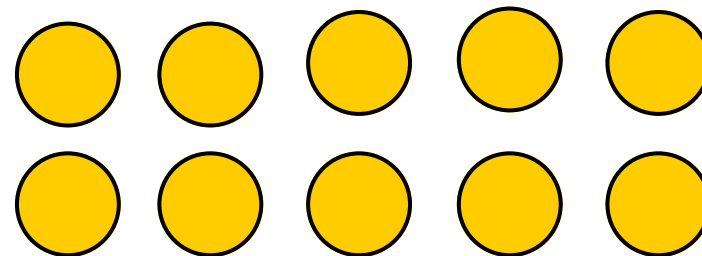
Verdeel de smoothie over de verschillende bekens



Neem 10 lepels van de magere yoghurt



Doe het deksel op de blender



Sluit het deksel goed, blijf er op drukken en leg de blender aan

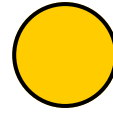




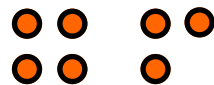
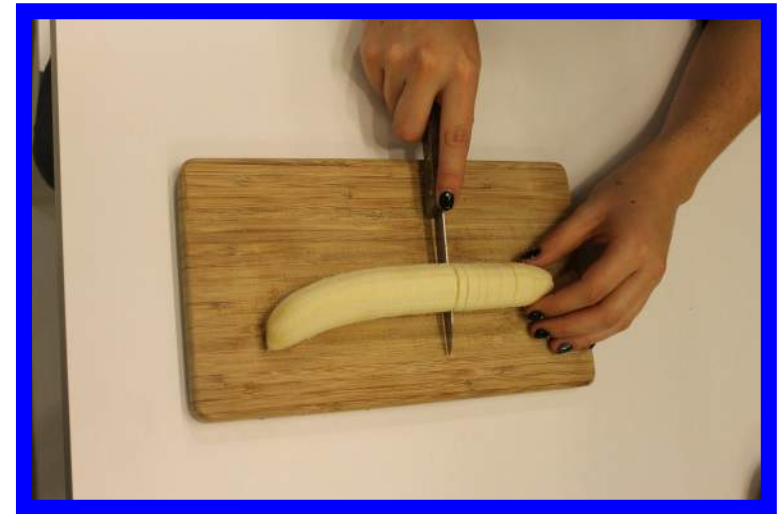
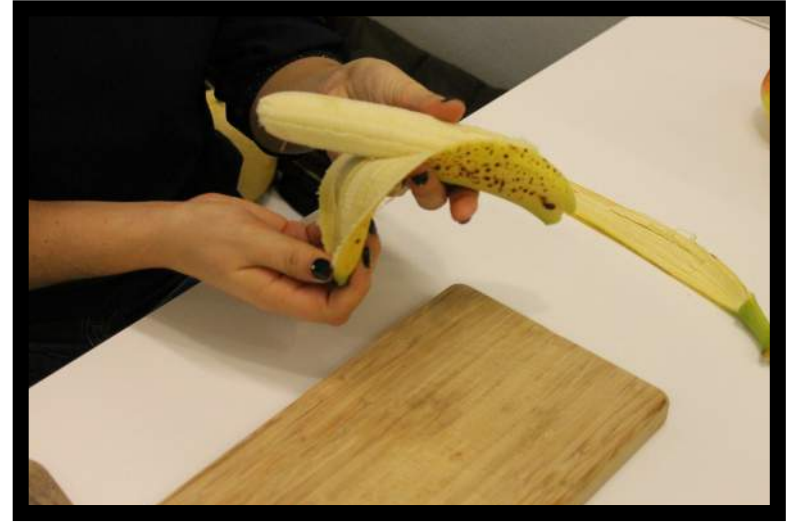
Pel de banaan

Snij de banaan in stukjes





Doe er de magere yoghurt bij

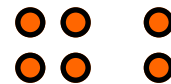




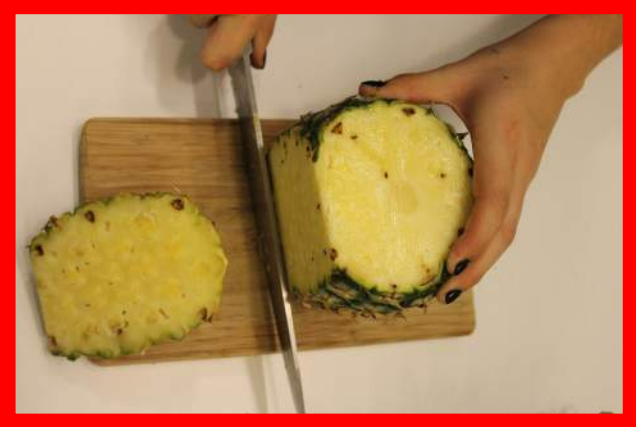
Snij de kroon van de ananas

Snij de randjes van de ananas

**Snij de onderkant van de
ananas**



Doe de stukjes banaan in de blender



**Snij de ananas in twee, gebruik
1 stuk**



Snij dit stuk in blokjes



Doe de stukjes ananas in de blender

