



BEREIDINGSTIJD

±10  
min

EIWITTEN

±20  
gram

ENERGIE

352  
kcal

TIP

Is de smoothie te dik door de diepgevroren vruchten? Laat ze dan eerst ontdooien en gebruik enkel hun sap.

*Drank*

## SMOOTHIE MET RODE VRUCHTEN

### *Ingrediënten voor 1 portie*

- 1 flesje Fortimel® Compact Protein 125 ml aardbeismaak of verfrissende rode vruchten
- 50 g rode vruchten (eventueel diepgevroren)
- 2 koffielepels zeste van een citroen
- 1 snuifje gember
- Suiker (naar smaak)

### *Bereiding*

1. Doe alle ingrediënten in een blender, maar hou de helft van de citroenzeste apart.
2. Mix tot u een smeuge smoothie krijgt.
3. Schenk uit in een mooi glas en werk af met de rest van de citroenzeste.

FORTIMEL®  
COMPACT  
PROTEIN  
AARDBEI  
OF RODE  
VRUCHTEN

1 PORTIE

