

## Smoothie met vers fruit



Een Feestelijk Begin van de Dag

Delen Klaar voor een heerlijk fruitig ontbijt dat zowel jong als oud zal bekoren? Hieronder vind je een uitgebreid recept voor een smakelijke smoothie met vers fruit. Dit kleurrijke drankje is perfect om de dag goed te beginnen en een geweldige manier om kinderen te betrekken bij het bereiden van gezonde gerechten.

Bereidingstijd: 5 minuten

Baktijd: Geen

Portie: 1 glas

### *Ingrediënten:*

- 200 ml NESQUIK® (meng 2 grote koffielepels NESQUIK® in 200 ml halfvolle melk)
- 1/3 glas bevroren frambozen
- 1/3 glas bevroren bosbessen
- Voor de toppings: 2 rietjes, verse of bevroren frambozen en bosbessen

### *Benodigdheden*

- Blender
- Glas
- Lepel

### *Bereiding*

1) Voorbereiding: Begin met het verzamelen van alle ingrediënten en benodigdheden. Zorg ervoor dat de bevroren frambozen en bosbessen klaar zijn voor gebruik. Het is een goed idee om alles van tevoren uit te meten, zodat het mixen snel en efficiënt verloopt.

2) Mixen: Giet 200 ml halfvolle melk in een blender en voeg daar de twee grote koffielepels NESQUIK® aan toe. Voeg vervolgens het bevroren fruit toe. Bevroren fruit zorgt niet alleen voor een koude en verfrissende smoothie, maar ook voor een dikke en romige textuur die je smoothie een heerlijk mondgevoel geeft.

3) Blenden: Mix de ingrediënten op hoge snelheid tot een gladde massa. Dit duurt meestal ongeveer 1 tot 2 minuten, afhankelijk van de kracht van je blender. Stop halverwege even om de

zijanten van de blender af te schrapen, zodat alle stukjes fruit goed gemengd worden.

4) Serveren: Giet de gladde smoothie in een glas. Dit is het moment om creatief te zijn met de toppings. Gebruik twee bosbessen om oogjes te maken en een framboos als neusje. Dit kan vooral leuk zijn voor kinderen, omdat ze zo een gezichtje op hun smoothie kunnen maken. Plaats de rietjes aan de zijanten van het glas als oortjes om het geheel af te maken.

5) Genieten: Je heerlijke, frisse smoothie is nu klaar om van te genieten! Dit drankje is niet alleen lekker, maar ook een leuke manier om de dag te beginnen. Het kleurrijke uiterlijk en de zoete smaak maken het een favoriet bij kinderen, terwijl ouders het gemak en de voedingswaarde waarderen.

### Achtergrond en Tips

Waarom deze smoothie? Smoothies zijn een fantastische manier om meer fruit en andere gezonde ingrediënten in je dieet te verwerken. Ze zijn snel te maken en makkelijk aan te passen aan persoonlijke voorkeuren. Bovendien zijn smoothies een uitstekende optie voor drukke ochtenden wanneer je iets voedzaam en vullends nodig hebt.

Samen koken met kinderen: Het betrekken van kinderen bij het bereiden van maaltijden kan een leuke en leerzame ervaring zijn. Het helpt hen niet alleen om nieuwe smaken te ontdekken, maar ook om basis kookvaardigheden te leren. Dit recept is perfect voor kleine chef-koks omdat het eenvoudig is en niet veel voorbereiding vereist. Laat je kinderen helpen met het afmeten van ingrediënten of het versieren van de smoothie.

Variaties: Hoewel dit recept specifiek NESQUIK® en bessen gebruikt, zijn de mogelijkheden eindeloos. Hier zijn een paar variaties die je kunt proberen:

- Gebruik ander bevroren fruit zoals aardbeien, mango of perzik voor een tropische twist.
- Voeg een handvol spinazie of boerenkool toe voor een groene smoothie vol extra vitaminen.
- Maak het extra romig door een halve banaan toe te voegen.

Serveertips: Voor een extra feestelijke presentatie kun je de rand van het glas dippen in gesmolten chocolade en daarna in fijngemalen noten of kokosrasp. Dit geeft niet alleen een mooie uitstraling, maar voegt ook een extra smaakdimensie toe.

### Conclusie

Een smoothie met vers fruit is een eenvoudige, maar heerlijke manier om je dag te beginnen. Het is snel te maken, makkelijk aan te passen en biedt een leuke kookactiviteit voor kinderen. Met dit recept maak je in een handomdraai een smakelijke traktatie die iedereen zal waarderen. Probeer het vandaag nog en ontdek hoe een klein beetje creativiteit je ontbijt kan omtoveren in een feestelijke start van de dag!