



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## RABARBERAARDBEIENSMOOTHIE



### **Ingrediënten (voor 2 glaasjes):**

- 100 g rabarber
- 150 g aardbeien
- 1 sinaasappel
- zoetstof naar smaak

### **Bereidingswijze:**

- Was de rabarber en aardbeien goed.
- Snijd de rabarber in stukjes en doe in een blender.
- Verwijder de kroontjes van de aardbeien en voeg toe aan de blender.
- Pers de sinaasappel uit en doe het sap mee in de blender.
- Voeg eventueel wat zoetstof toe naar smaak en mix het geheel tot een egale smoothie.
- Smakelijk!