

## **ROOISE AARDBEIEN SMOOTHIE**

### **Ingrediënten:**

- 125 gram aardbeien**
- 1/4 liter roomijs**
- 1/2 dl melk**

### **Bereiding:**

**Pureer de aardbeien in een blender of keukenmachine.**

**Voeg het roomijs en de melk toe en laat de blender 20 seconden draaien.**

**Verdeel de smoothie over 2 glazen en smullen maar!**

**Gezonde variatie: voor een gezonde smoothie laat je het roomijs weg.**

**Je kunt ook de melk vervangen door magere yoghurt!**