



Special: appelstrudelshake

en pinda-perensmoothie met druiven



ca. 20min



2 personen

Vandaag nemen we twee klassieke zoete gerechten en toveren ze om tot smoothies. Allereerst de Duitse apfelstrudel. In plaats van een zwaar dessert serveer je een frisse, lichte appel-kaneelsmoothie met gezonde vezels. Het recept voor de pinda-perensmoothie is geïnspireerd op de Amerikaanse kindervavoriet peanut butter & jelly sandwiches. In plaats van jam ga je voor frisse druiven en granaatappelsap.

Wat je van ons krijgt

- 1 pak havervlokken ¹
- 1 zakje rozijnen
- 2 appels
- 1 pakje volle melk ⁷
- 1 zakje kaneel
- 1 bakje rode druiven
- 1 peer
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 1 zakje granaatappelextract

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- blender of keukenmachine
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

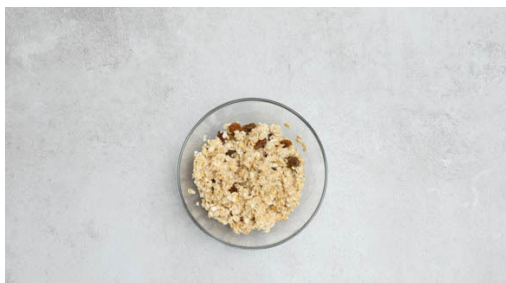
Je kunt voor een extra verkoelende smoothie 2-3el ijsblokjes toevoegen. Let er wel op dat de messen van je blender sterk genoeg zijn!

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

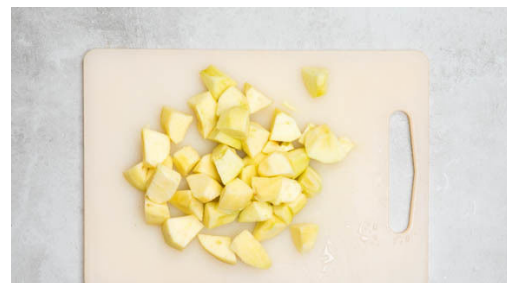
Voedingswaarde per portie

calorieën 635kcal, vet 15.8g, koolhydraten 99.9g, eiwit 16.5g



1. Shake voorbereiden

Doe **4el havervlokken** met de **rozijnen** en 100ml warm water in een kommetje en laat staan om te wellen.



2. Appel snijden

Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd het **fruit** in blokjes.



3. Shake pureren

Doe het **haver-rozijnenmengsel** in een blender of keukenmachine en voeg dan de **appel**, **1/2tl kaneel**, **100ml melk** en **250ml water** toe (**zie tip, links**). Pureer tot een gladde **shake**, dit kan enkele minuten duren. Schenk de **shake** in glazen.



4. Smoothie voorbereiden

Pluk ca. **2/3e van de druiven** van de steeltjes. Bewaar de **resterende trosjes** voor een ander recept.



5. Peren snijden

Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd het **fruit** in blokjes.



6. Smoothie pureren

Doe de **losse druiven** met de **pindakaas**, **3el havervlokken**, het **granaatappelextract**, de **peren** en een snufje zout in de blender of keukenmachine. Schenk er de **rest van de melk** en 150ml water bij (**zie tip, links**). Pureer tot een gladde **shake**, dit kan enkele minuten duren. Schenk de **shake** in glazen.