



Aspergesmoothie



 Wit
 Nagerecht

 2 Personen
 Minder dan 30 minuten

Ingredienten

200 gr. witte asperges, geschild
1 tl vanillesuiker

1 banaan, in plakjes
6 (kleine) Hollandse aardbeitjes

300 ml volle yoghurt
- blender of keukenmachine

Bereiding

1. Snijd de asperges in stukjes van 3 cm. Kook de aspergestukjes in een bodem water met een schepje suiker in 10-12 min. gaar.
2. Giet de asperges in een zeef en laat goed uitlekken en afkoelen.
3. Doe de afgekoelde asperges met de plakjes banaan in een diepvriesdoos en vries in.
4. Doe de bevroren asperges en de banaan in de blender of keukenmachine.
5. Schenk er de yoghurt bij en pureer tot een dikke, gladde smoothie.
6. Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.
7. Rijg de aardbeien aan een (tapas)spiesje en leg op de glazen.
8. Steek een dik rietje in elke smoothie.