



✂ Smoothie ⏱ 10 min

Bevroren smoothie met Chiquita-bananen en perziken

Deze gezonde smoothie is perfect voor elke dag van de week! Je gebruikt er bevroren Chiquita-bananen, perziken voor, afgetopt met granaatappel, stukjes bananen, citroenschil en fijngehakte pistache

1

Snijd de Chiquita banaan in stukjes en rasp de citroenschil in een aparte kleine kom.

2

Maal de stukjes banaan samen met de perziken, het citroensap en het water tot een glad mengsel.

3

Giet het mengsel in een lage metalen bakplaat en zet het een uur in de vriezer.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1.5 Chiquita bananen
2 perziken
600 mL water
1 citroen (schil + sap)
15 g pistachenoten
2/2 granaatappel

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

156 Calorieën
5,8g Vetten
1,1g Verzadigde vetten
19,7g Koolhydraten
15,1g Suikers
3,1g Voedingsvezel
3,4g Eiwit
0g Zout

4

Roer het mengsel wanneer het befrist om met een vork om ijskristallen te maken.

5

Doe de granita in glazen en garneer met de helft van de banaan, de pomgranaat, citroenschil en pistache.

6

Geniet ervan en deel je bevroren smoothierecept via [#ChiquitaBanana](#)