

BEREIDINGSTIJD

±10
min

EIWITTEN

±20,7
gram

ENERGIE

±428
kcal

TIP

Is de smoothie te dik door de diepgevroren vruchten? Laat ze dan eerst ontdooien en gebruik enkel hun sap.

*Drank***SMOOTHIE MET RODE VRUCHTEN***Ingrediënten voor één portie*

- 1 flesje Fortimel® Extra 2 kcal aardbeismaak of bosvruchtensmaak
- 50 g rode vruchten (eventueel diepgevroren)
- 2 koffielepels zeste van een citroen (optioneel)

1 PORTIE

*Bereiding*

1. Doe alle ingrediënten in een blender, houd de helft van de citroenzeste apart.
2. Mix tot u een smeuge smoothie krijgt.
3. Schenk uit in een mooi glas en garneer met de rest van de citroenzeste.

**FORTIMEL®
EXTRA
2 KCAL
AARDBEI OF
BOS-
VRUCHTEN**



Extra 2 kcal

Energieijk, eiwitrijk, volledig
Hyperénergétique,
hyperprotidique,
nutritionnellement complet.

Aardbeismaak
Arôme fraise

Extra 2 kcal

Energieijk, eiwitrijk, volledig
Hyperénergétique, hyperprotidique,
nutritionnellement complet.
Energieijk, proteïnerijk,
náringssäigt komplett.

Bosvruchtensmaak
Arôme fruits de la forêt
Skogsbärsmak