

Smoothies:



❖ **Titaa-toverdrank:**

1 Rode biet, 0,5 banaan, 2 sinaasappelen, 1 (gele) kiwi, amandelmelk (op zicht).

Alles in de blender, en mengen tot een mooi egale massa. Indien te dik, voeg nog wat amandelmelk toe.

❖ **Pokemon appelsap:** 4 appels + 4 kiwi's + stukje gember = 800 ml = 10 pers.

Werk je met appels, dan moet je de sapcentrifuge gebruiken, werk je met appelsap, kan je het in een blender bereiden, pel en rasp dan best de gember (of heel klein snijden)



Yoghurt:



Olaf's sneeuwontbijt

Benodigdheden 1 persoon:

100 gr griekse yoghurt

½ mango (te vervangen door diepvries mango. Zak van 1 kg = 5 mango's)

½ banaan (rijp)

½ theelepel vanille essence

Werkwijze:

Griekse Yoghurt vermengen met de vanille essence (ev in keukenrobot)/ Mango pureren

Opbouw in grote schaal of aparte schaaltjes: laagje bananenschijfjes, laagje mango puree en bedekken met de yoghurt. Desgewenst beetje havermout of verkruimelde nootjes over strooien.

Havermoutwafels Of Mickey-wafeltjes:



Benodigheden voor 10 personen:

325 gr bloem	5 kl bakpoeder	2,5 kl kaneel
250 gr havermout	2, 5 snuifje zout	5 eieren
200 gr honing	5 el olie	450 ml melk
2,5 banaan in stukjes		

Apensnoepjes:



Dadels gevuld met pindakaas.

Granola van Mamie Liliane:

zie aparte bijlage