

Vijfvruchtendrank

Voor 4 personen

Ingrediënten:

1 appel
1 peer
3 pruimen
150 gram pitloze druiven
1 limoen
7 sinaasappels

Bereiding:

1. *Schil het fruit en snijd het in stukjes.*
2. *Pers de limoen en de sinaasappels uit.*
3. *Mix het fruit en het sap met behulp van een blender of staafmixer.*

Voedingswaarde per portie:

170 kcal
3 gram eiwit
0 gram vet
40 gram koolhydraten