



# Thermomix Bosbessen- ananas smoothie

## Ingrediënten

- 250 gr bevroren bosbessen
- 250 gr bevroren ananas
- 1 potje griekse yoghurt
- 1 appelsien (sap ervan)
- 1/2 liter water
- 40 gr zonnebloempitten
- 30 gr chiazaad

## Instructies

- Doe alle ingrediënten in de mengbeker 2minuten/ snelheid 10
- Indien je de smoothie te dik vindt, voeg dan een beetje water toe en meng heel even op snelheid 5
- Geniet van je heerlijk gezonde smoothie!

