



## De Sapjesfiets

### Standaard werkwijze voor 0.4 liter in de blenderkan, voor 3 smoothies van 17cl

De **basis** voor onze smoothie is **1 van de 2 mengsels**

- Je neemt een goeie schep mengsel.
- Je neemt optioneel 1/4 banaan(indien klein, anders 1/5) en snijd of breekt deze in grote stukken erbij.
- ***Niet te veel fruit nemen, anders krijg je fruitpap, geen smoothie!***
- Daarna neem je **fruitsap** en vul je de blenderkan tot iets onder de maatstreep van een halve liter (1/3<sup>de</sup> van de blenderkan).
- **Het fruit moet iets onder fruitsap staan!**
- Begin te fietsen en doe dit voor een halve minuut of iets langer.
- Neem daarna de blenderkan, doe het deksel eraf en schenk alles in de bekers.

### AANDACHTSPUNTEN!

- **Schroef nooit aan de blenderkannen**, deze gaan dan lekken, dus gewoon erop plaatsen en er terug af nemen ZONDER TE DRAAIEN of te SCHROEVEN!
- **NIET TE SNEL, RECHTSTAAND of WILD fietsen** of de fiets kan stuk gaan.
- Kijk dat de rubber in de blenderhouder erin blijft, anders zit de kan te los!
- Na afloop graag alles goed afwassen aub, blenderkannen en blenderhouder op de fiets, Nu wel de blenderkannen openschroeven zodat je de messen en rubbers kan afwassen. Indien slecht afgewassen, wordt er een forfait gerekend van 9 euro excl. BTW, per blenderkan of systeem.
- Bij problemen, bel BART +32 491 12 57 76

### GEZONDHEID!

