



## De Sapjesfiets

### Standaard werkwijze voor 1/2 liter in de blenderkan, voor 3 smoothies van 20cl

De **basis** voor onze smoothie is **appel en banaan**. Deze is sowieso al heel lekker.

- Je neemt 1/3 gesneden appel, ontpit, geschild en gesneden in relatief kleine stukken
- Je neemt 1/4 tot een 1/3 banaan en snijd of breekt deze in grote stukken erbij.
- Dit kan je nog aanvullen met een bv. Een halve kiwi, een schijfje ananas of bv. wat aardbeien(3/4), maar niet te veel.
- **Niet te veel fruit nemen, anders krijg je fruitpap, geen smoothie!**
- Daarna neem je **fruitsap** of yoghurt/havermelk/ rijstdrank en vult aan tot ongeveer de maatstreep van een halve liter ( 1/3 van de blenderkan).
- Het fruit moet bijna onder fruitsap staan!
- Doe altijd het deksel op de kan voordat je begint te fietsen
- Begin te fietsen voor 30 sec of iets langer. Neem daarna de blenderkan, verwijder het deksel en schenk alles in de bekers.

### AANDACHTSPUNTEN!

- **Schroef nooit aan de blenderkannen**, deze gaan dan lekken, dus de kan erop zetten zonder te draaien, zeker niet tegen de klok in.
- **Niet te snel, rechtstaand of wild fietsen** of de fiets kan stuk gaan.
- Let op 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
- Bij niet correct afwassen is er een forfait van 4€ per blenderkan!
- Bij problemen, bel BART +32 491 12 57 76

### GEZONDHEID!

