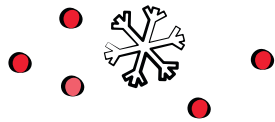


OEGANDESE SMOOTHIE

Gezond en lekker!



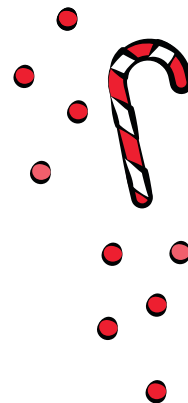
Ingrediënten (6 personen)

- 3 bananen, in stukjes
- 1 ananas, in stukjes
- 1 liter (verse) jus d'orange
- 3 el sesamzaadjes, kort geroosterd (optioneel)
- 1 liter kokosmelk, optioneel*

* Gebruik eventueel kokosmelk in plaats van jus d'orange, of half jus en half kokosmelk

Bereiden

1. Meng de bananen, ananas en jus d'orange in de keukenmachine tot een frisse smoothie (als hij erg dik blijft kun je er nog wat ijsblokjes door malen).
2. Top de smoothies met geroosterde sesamzaadjes (doen ze in Oeganda ook!)



Wist je dat?

In Oeganda is het nu vrede, maar in buurlanden Zuid-Soedan, Burundi en Congo nog niet. Meer dan een miljoen mensen zijn daarom gevlucht naar Oeganda. Ambassadeur Quinty reisde naar Oeganda om volwassenen te ontmoeten die als kind door ons zijn

geholpen. Zo maakte Alex diepe indruk op haar. Hij had tijdens de oorlog geen hoop om iets in de toekomst te worden, maar ontdekte bij ons zijn verborgen passie: computers! Sindsdien is hij druk bezig met het ICT-centrum dat hij samen met War Child heeft opgezet.

