



GROENE SMOOTHIE



INGREDIËNTEN



DIT HEB JE NODIG:

- 5 appels
- 2 peren
- Handje spinazie
- Handje boerenkool
- 3 bananen
- 1 glas water
- 1 citroen
- Honing naar smaak

KEUKENSPULLEN

- juicer/blender
- citruspers
- snijplank
- mesjes
- citruspers

ZO MAAK JE HET:

1. Doe eerst een groot glas water in de blender. Voeg hier de helft van de boerenkool aan toe.
2. Blend het tot een egaal geheel. Voeg dan pas de tweede helft toe en blend.
3. Pers de appels in de juicer. Voeg toe aan de boerenkool.
4. Schil nu de banaan, breek die in stukken en voeg die toe aan de boerenkool. Voeg spinazie toe.
5. Snijd de peer door midden, verwijder het klokhuis en snijd de rest in stukken. Pers de citroen. Voeg ook dit toe aan de boerenkool en de banaan.
6. Zet de blender nu opnieuw aan en blend het geheel tot een egale groene smoothie.
7. Voeg eventueel een klein beetje honing toe.

