

Sappen en smoothies



SMOOTHIE RODE BIET

4 biologische rode bietjes (geschild en voorgekookt)

2 biologische sinaasappels

1 biologische banaan

1 biologische kiwi

1 biologische limoen

250 ml kokoswater (indien gewenst meer toevoegen)

BEREIDING

Pel de banaan en schil de sinaasappels en de kiwi. Snij de limoen door midden en pers het sap van beide helften in de blender. Voeg daarna de rest van de ingrediënten toe en zet de blender op de smoothie voorkeur stand.