

# Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



## SMOOTHIE KIWI, PEER, KOMKOMMER EN SPINAZIE

2 biologische kiwi's

2 biologische peren

1 biologische komkommer

100 gr spinazie

350 ml kokoswater

## BEREIDING

Was de spinazie en de komkommer. Schil de kiwi's en de peren, verwijder het klokhuis uit de peren en snij ze samen met de komkommer in grove stukken, zodat het makkelijk in de blender past.

Doe daarna alle ingrediënten in een blender en blend het op de smoothie voorkeur stand. Indien gewenst kan er meer kokoswater worden toegevoegd.