

# Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



## SMOOTHIE SPRUITJES, BANAAN EN AVOCADO

80 gr biologische spruitjes

2 biologische bananen

1 avocado

200 ml kokoswater

1 eetlepel biologische bloemen honing

## BEREIDING

Was de spruitjes en snij de onderkant ervan af. Doe de spruitjes in een pan met kokend water en laat de spruitjes 5 minuten staan. Giet ze daarna af.

Pel dan de bananen en schil en halveer de avocado.

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