

Sappen en smoothies



voor ± 3-4 personen



SMOOTHIE RABARBER AARDBEI

4 stengels biologische rabarber

1 doosje biologische aardbeien

250 ml kokoswater

BEREIDING

Was en snij de rabarber in stukjes en doe ze in een koekenpannetje met water en breng dit aan de kook. Laat de rabarber ongeveer 5 minuten zachtjes doorkoken en giet het daarna af en laat het even afkoelen. Was ondertussen de aardbeien en maak ze schoon.

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