

# Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



## SMOOTHIE KRUISBESSEN, KIWI, MUNT EN CHIAZAAD

250 gr biologische kruisbessen

2 biologische kiwi's

200 ml plantaardige melk (bijvoorbeeld sojamelk, kokosmelk of amandelmelk)

2 eetlepels biologische bloemenhoning

1 handje muntblad

1 eetlepel chiazaad

## BEREIDING

Maak de kiwi's schoon en halveer ze en doe ze in de blender. Spoel dan de kruisbessen en de muntblaadjes in een vergiet onder stromend water schoon en voeg deze bij de kiwi's. Doe daarna de rest van de ingrediënten in de blender en blend het op de smoothie voorkeur stand.