

Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



SMOOTHIE SPINAZIE, PEER EN AVOCADO

150 gr biologische spinazie

2 biologische peren

1 avocado

250 ml kokoswater

BEREIDING

Spoel de spinazie in een vergiet onder stromend water schoon en laat het even uitlekken. Snij de peer door midden, verwijder het klokhuis en schil beide helften. Snij daarna de avocado door midden, verwijder de pit en schil de avocado. Doe vervolgens alle ingrediënten in de blender en blend het op de smoothie voorkeur stand. Voeg indien nodig meer kokoswater toe zodat de smoothie wat dunner wordt.