

Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



SMOOTHIE SPINAZIE, BANAAN, SOJA YOGHURT EN CHIAZAAD

100 gr biologische spinazie

100 ml biologische soja yoghurt

150 ml biologische kokoswater

1 banaan

1 eetlepel chiazaad

BEREIDING

Spoel de spinazie in een vergiet onder stromend water schoon en doe het in de blender. Pel de banaan, breek deze in stukken en doe deze bij de spinazie. Voeg dan als laatste de soja yoghurt, het kokoswater en de chiazaad toe en blend op de smoothie voorkeur stand.