

# Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



## SMOOTHIE ANDIJVIE, SPINAZIE, APPEL, LIMOEN EN MUNT

100 gr biologische andijvie

50 gr biologische spinazie

1 biologische appel (voorkeur Granny Smith)

1 biologische limoen

wat takjes verse munt

250 ml kokoswater

## BEREIDING

Was de andijvie en spinazie en snij de andijvie even grof. Snij de limoen door midden en pers met een vork het sap van één helft in de blender. Doe vervolgens de rest van de ingrediënten in de blender en blend het op de smoothie voorkeur stand. Voeg indien nodig meer kokoswater toe zodat de smoothie wat dunner wordt.