

# Sappen en smoothies



voor ± 2 personen



## SMOOTHIE MANGO, APPEL, CITROEN EN MUNT

1 biologische mango

1 biologische appel (Pink lady)

1 biologische citroen

250 ml kokoswater

1 takje verse munt

## BEREIDING

Snij de mango door midden en verwijder de pit. Maak daarna inkepingen in het vrucht-  
vlees, zodat je het er gemakkelijk uit kan scheppen en doe dit in de blender. Snij daarna  
de appel in vieren, verwijder het klokhuis en schil de stukken. Voeg deze bij de mango.  
Pak nu de citroen en snij deze door midden. Pers van één helft het sap bij de mango- en  
appelstukjes. Snij de andere helft in plakjes en maak een inkeping in. Zet dit even aan de  
kant. Doe nu het kokoswater in de blender en blend het op de smoothie voorkeur stand.  
Je kunt naar eigen gewenste dikte extra kokoswater toevoegen. Schenk dan de smoothie  
in de glazen, doe een schijfje citroen op het randje van de glazen en voeg als finishing  
touch een blaadje munt toe.