

Sappen en smoothies



voor ± 3-4 personen



BIETENSMOOTHIE MET PEER EN VERSE GEMBER

3 biologische rode bietjes (voorgekookt)

2 biologische peren (Conference)

1 biologische banaan

1 klein stukje verse gember (2 cm)

2 takjes verse tijm

500 ml kokoswater

BEREIDING

Pel de banaan, schil de peer, halveer deze en verwijder het klokhuis. Schil dan het stukje gember en doe dan alle ingrediënten in de blender. Zet de blender op de smoothie voorkeur stand. Indien gewenst kan er meer kokoswater worden toegevoegd.