

Sappen en smoothies



voor 3-4 personen



SMOOTHIE GROENE SELDER, AVOCADO, BANAAN EN KIWI

2 stengels biologische groene selder

1 biologische banaan

1 biologische avocado

1 biologische kiwi

500 ml biologische kokoswater

BEREIDING

Schil de kiwi, halveer deze en doe beide helften in de blender. Snij de onderkant van de selder en spoel de stengels goed af onder stromend water. Snij ze vervolgens in grove stukken. Doe ook dit in de blender. Halveer en ontpit de avocado. Verwijder dan de schil en voeg deze bij de bleekselderij. Pel en breek de banaan in stukken en doe ook dit in de blender. Voeg vervolgens het kokoswater toe en blend het op smoothie voorkeur stand.