

# Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



## **SMOOTHIE RODE BIET, SINAASAPPEL, BANAAN EN LIMOEN**

4 biologische rode bietjes (geschild en voorgekookt)

2 biologische sinaasappels

1 biologische banaan

1 biologische limoen

250 ml kokoswater (indien gewenst meer toevoegen)

## **BEREIDING**

Pel de banaan en breek deze in stukken. Snij de limoen en de sinaasappels door midden en pers het sap van alle helften in de blender. Voeg daarna de rest van de ingrediënten toe en zet de blender op de smoothie voorkeur stand. Voeg indien nodig meer water of kokoswater toe om de gewenste dikte te krijgen.