

# Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



## SMOOTHIE SELDERIJ MET BOSVRUCHTEN EN HAVERMELK

5 stengels biologische selderij

250 gr biologische bosvruchten (diepvries)

250 ml biologische havermelk

### EVENTUEEL VOOR DE GARNERING

een handje biologische bosvruchten

een handje biologische havermoutvlokken

een paar blaadjes munt

## BEREIDING

Hak de onder- en bovenkant van de selderij en snij de stengels daarna in grove stukken. Doe dit in de blender en voeg de bosvruchten en havermelk toe. Pureer dit in de blender bij voorkeur op de smoothie-stand. Schenk de smoothie in de glazen en garneer de glazen eventueel met nog wat bosvruchten, havermoutvlokken en een blaadje munt