

Sappen en smoothies



voor ± 2 personen



SMOOTHIE BOERENKOOL MET APPEL EN LIMOEN

150 gr biologische boerenkool

1 biologische appel (Santana)

1 biologische limoen

250 ml kokoswater

1 eetlepel biologische bloemenhoning

BEREIDING

Schil de appel, halveer deze en verwijder het klokhuis. Spoel de boerenkool onder stromend water schoon en doe dit samen met de stukken appel, kokoswater en honing in de blender. Snij dan de limoen door de midden en pers met een vork het sap bij de boerenkool. Blend tot een glad geheel en verdeel over de glazen. Is de smoothie iets te bitter? Voeg dan wat extra honing toe.