

Sappen en smoothies



voor ± 2 personen



SMOOTHIE SINAASAPPEL, MANGO EN PASSIEVRUCHT

4 biologische perssinaasappels

1 biologische passievrucht

1/2 biologische mango

wat takjes verse munt

BEREIDING

Snij de mango door midden en verwijder de pit. Maak daarna inkepingen (één helft) in het vruchtvlees, zodat je de stukjes mango er gemakkelijk uit kan scheppen. De andere helft van de mango kun je gebruiken voor het ontbijtrecept. Pers dan het sap uit de sinaasappels en doe dit samen met de blokjes mango in de blender. Halveer de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit en doe dit bij de mango. Blend op smoothie voorkeurstand. Mocht je de smoothie iets dunner te willen, kun je wat water toevoegen. Schenk de smoothie in de glazen en zet er een takje munt in.