

Sappen en smoothies



voor ± 2 personen



SMOOTHIE MET SPINAZIE, BLAUWE BESSEN EN APPEL

100 gr biologische spinazie

100 gr biologische blauwe bessen

1 biologische appel

1 biologische banaan

250 ml kokoswater

BEREIDING

Schil de appel, halveer deze en verwijder het klokhuis. Spoel de spinazie onder stromend water schoon en doe dit samen met de stukken appel, de blauwe bessen en kokoswater in de blender. Pel dan de banaan, breek in stukken en voeg dit ook toe. Blend tot een mooie donker rood/paarse smoothie en verdeel over de glazen. Is de smoothie iets dik? Voeg dan wat extra kokoswater toe.