



Sappen en smoothies

voor ± 2 personen



SMOOTHIE SPINAZIE MET ANANAS EN CITROEN

100 gr biologische spinazie

50 gr biologische ananas (diepvries)

½ biologische citroen

1 eetlepel chiazaad

250 ml kokoswater

extra optie: 1 eetlepel biologische bloemenhoning

BEREIDING

Was de spinazie. Doe de bevroren ananas in een vergiet en spoel met warm water schoon. Doe beide in de blender. Snij de citroen door midden en pers met een vork het sap in een schaal. Voeg dit samen met de chiazaad en het kokoswater bij de spinazie en ananas. Blend tot een mooie smoothie. Is de smoothie te dik? Voeg dan wat extra water of kokoswater toe. Vind je de smoothie te zuur? Voeg dan wat honing toe.