

Sappen en smoothies



voor ± 2 personen



SMOOTHIE MANGO MET RODE PEPER EN GEMBER

150 gr biologische mangostukjes (diepvries)

1 biologische rode peper

1 stukje verse gember (1 cm)

350 ml kokoswater

BEREIDING

Schil de verse gember en rasp fijn. Halveer de rode peper en verwijder de zaadjes. Snij daarna in grove stukken. Doe de mangostukjes, rode peper, geraspte gember en het kokoswater in de blender en blend op smoothie voorkeurstand.

Is de smoothie te pittig? Voeg dan 1 eetlepel honing toe.