



voor ± 2-3 personen



## **SMOOTHIE ANANAS, MANGO, SPINAZIE EN CITROEN**

100 gr biologische spinazie

75 gr biologische ananas (diepvries)

1 biologische citroen

1 eetlepel biologische lijnzaad

350 ml kokoswater

### **BEREIDING**

Doe de spinazie in een vergiet en spoel deze schoon.

Halveer de citroen en pers het sap met een vork uit de 2 helften. Doe het sap in de blender en voeg ook de spinazie, de stukjes ananas en het kokoswater toe. Blend op de smoothie voorkeurstand. Verdeel de smoothie over de glazen en maak het af met wat lijnzaad.