

# Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



## SMOOTHIE KIWI, PEER, KOMKOMMER EN SPINAZIE

2 biologische kiwi's

2 biologische peren

1 biologische komkommer

een handje biologische spinazie

500 ml kokoswater

## BEREIDING

Was de spinazie en de komkommer. Snij de komkommer in grove stukken. Schil de kiwi's en de peren. Verwijder het klokhuis uit de peren en halveer ze.

Doe daarna alle ingrediënten in een blender en blend op de smoothie voorkeur stand. Indien gewenst kan er meer kokoswater worden toegevoegd.