

Sappen en smoothies



voor ± 2-3 personen



SMOOTHIE APPEL, BANAAN EN MUNT

2 biologische appels

1 biologische banaan

wat takjes verse munt

1 theelepel biologische bloemenhoning

250 ml kokoswater

BEREIDING

Houd een takje munt apart voor de garnering. Schil de appels en verwijder het klokhuis. Pel de banaan. Doe alle ingrediënten in een blender en blend het op de smoothie voorkeur stand. Indien gewenst kan er meer kokoswater worden toegevoegd. Vul de glazen en garneer de smoothie met een takje verse munt.