

Sappen en smoothies



voor ± 3-4 personen



SMOOTHIE RODE KOOL, APPEL EN KOMKOMMER

150 gr biologische rode kool

1 biologische appel

1 biologische komkommer

1 eetlepel chiazaad

350 ml kokoswater

BEREIDING

Verwijder de buitenste bladeren en de onderkant van de rode kool, snij hem door midden en vervolgens in reepjes. Schil daarna de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in stukken. Was de komkommer en snij deze in grove stukken. Doe vervolgens alle ingrediënten in een blender en blend het op de smoothie voorkeur stand. Je kunt naar eigen gewenste dikte extra kokoswater of water toevoegen.