

Groene smoothie



Ingrediënten:

- 50 gram spinazie of sla
- 1/2 banaan
- 1 kiwi
- 1/2 avocado
- 1/2 kopje groene thee of muntthee
- scheutje sinaasappelsap

Bereidingswijze:

1. Meng/mix alle ingrediënten.

Tip: Voor de versiering een prikkertje met blauwe bessen, rucola en banaan.

"Je kunt echt alle bladgroenten toevoegen om er een groene smoothie van te maken. Start eerst met een hand sla en schakel daarna over op andere soorten. Je zult merken dat je daarna vanzelf steeds meer groenten gaat toevoegen. Durf toe te voegen! Heerlijk en vol met vitamines en mineralen deze mooie groene smoothie, zeker met toef alfalfa erboven op een traktatie voor je gezondheid."