



*Driedubbel groene smoothie*

# Driedubbel groene smoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

2 bananen, in stukken gesneden  
Halve komkommer, grof gesneden  
50 g babyspinazie  
30 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden  
2 groene appels, in stukken gesneden  
Halve geschilde citroen  
2 selderijstengels, grof gesneden  
600 ml koud kokoswater

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.



GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

1 kleine banaan, in stukken gesneden  
 $\frac{1}{4}$  komkommer, grof gesneden  
20 g babyspinazie  
10 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden  
1 kleine groene appel, in stukken gesneden  
 $\frac{1}{4}$  geschilde citroen  
Halve selderijstengel, grof gesneden  
250 ml koud kokoswater

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.



GROENE SMOOTHIE / SMOOTHIE tot het programma afloopt.