



*Frisse groene smoothie*

# Frisse groene smoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

1 geschilde limoen

5 geschilde kiwi's

1 komkommer, grof gesneden

6 ijsblokjes

70 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden

2 peren, in vier parten gesneden

350 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

---

Halve geschilde limoen

1 kiwi, geschild en in stukken gesneden

¼ komkommer, in stukken gesneden

20 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden

1 peer, in stukken 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.