



*Groene smoothie met rode biet en gember*

# Groene smoothie met rode biet en gember



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

**2 middelgrote rode bieten, geschild,  
in stukjes van 2 cm**

**180 g pitloze rode of groene druiven**

**50 g babyspinazie**

**Stuk gember van 2 cm, grof gesneden**

**Halve citroen, geschild en gehalveerd**

**1 sinaasappel, geschild en gehalveerd**

**16 verse muntblaadjes**

**10 ijsblokjes**

**400 ml biologisch troebel appelsap**

---

## 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 rode biet, geschild, in stukjes van 2 cm**

**90 g pitloze rode of groene druiven**

**30 g babyspinazie**

**Stuk gember van een halve cm**

**¼ geschilde citroen**

**¼ geschilde sinaasappel**

**8 verse muntblaadjes**

**250 ml biologisch troebel appelsap**

---

## Bereiding

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

 **GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE** tot  
het programma afloopt.