



*Groene smoothiebowl met kokosnoot*

# Groene smoothiebowl met kokosnoot



Bereidingstijd: 15 minuten

Recept voor 1,5 liter /  
voor 4 personen

2 avocado's  
80 g babyspinazie  
4 groene appels, in stukken gesneden  
200 ml koud kokoswater  
220 g kokosyoghurt  
40 g gedroogde kokosnoot  
6 ijsblokjes  
1 limoen, fijngeraspte schil en sap  
1 theelepel vanille-extract  
Halve theelepel gemalen kaneel  
¼ theelepel verse geraspte nootmuskaat

## OM TE SERVEREN

Groene appel in schijfjes, limoenschil en -sap, kokosyoghurt, geroosterde en gehakte pecannoten, kokoschilfers en gemalen kaneel.

## Bereiding

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

**GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE**  
30-35 seconden of tot een zacht resultaat is verkregen. Gebruik af en toe de drukker om de ingrediënten in de messen te duwen.

2. Verdeel de smoothie over 4 kommen.  
Garneer met yoghurt, appel met limoen, pecannoten, kokosnoot en besprenkel met kaneel.

Serveren: appelschijfjes in limoenschil en -sap omschudden. Garneer de smoothie met yoghurt, appel met limoen, pecannoten, kokosnoot en besprenkel met kaneel.



Bereidingstijd: 10 minuten

Voor 1-2 personen

Halve avocado  
30 g babyspinazie  
1 groene appel, in stukken gesneden  
100 ml koud kokoswater  
100 g kokosyoghurt  
20 g gedroogde kokosnoot  
3 ijsblokjes  
Halve limoen, fijngeraspte schil en sap  
Halve theelepel vanille-extract  
¼ theelepel gemalen kaneel  
¼ theelepel verse geraspte nootmuskaat

## OM TE SERVEREN

Groene appel in schijfjes, limoenschil en -sap, kokosyoghurt, geroosterde en gehakte pecannoten, kokoschilfers en gemalen kaneel.

## Bereiding

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

**GROENE SMOOTHIE / SMOOTHIE**  
tot het programma afloopt. Mix indien nodig wat langer.

2. Schenk de smoothie in een kom.  
Serveren: appelschijfjes in limoenschil en -sap omschudden. Garneer de smoothie met yoghurt, appel met limoen, pecannoten, kokosnoot en besprenkel met kaneel.