



Groene supersmoothie

Groene supersmoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

1 sinaasappel, geschild en gehalveerd
1 groene appel, in vier parten gesneden
Halve komkommer, grof gesneden
200 g groene pitloze druiven
7 ijsblokjes
60 g babyspinazie
450 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 sinaasappel, geschild en gehalveerd
1 groene appel, in stukken gesneden
¼ komkommer, in stukken gesneden
100 g groene pitloze druiven
20 g babyspinazie
220 ml koud kokoswater

Bereiding

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

 GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.