



Tropische groene smoothie

Tropische groene smoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

400 g ananas, geschild en grof gesneden
200 g bevroren mangostukjes
90 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,
grof gesneden
8 ijsblokjes
60 g rauwe amandelen
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

150 g ananas, geschild en in stukken gesneden
100 g bevroren mangostukjes
30 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,
gesneden
300 ml koud kokoswater
20 g rauwe amandelen

Bereiding

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



GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.