



Beet the Blues




the 3X Blucicer Pro™

Sage®

Beet the Blues

 *Bereidingstijd: 10 minuten*

 *Voor 4 personen*



the 3X Bljuicer Pro™

250 g bosbessen

*250 g (ongeveer 2) middelgrote peren,
in vier parten gesneden en klokhuis
verwijderd*

100 g (ongeveer 5) ijsblokjes

45 g (ongeveer een halve) geschilde citroen

*300 g (ongeveer 2) courgettes, bovenkant
erafgesneden*

*220 g (ongeveer 2) middelgrote rode
bieten, zonder steeltjes*

Bereiding

- 1. Voeg de bosbessen, peren en ijsblokjes toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.*
- 2. Zet de snelheidsknop op 1 en pers de citroen.*
- 3. Verhoog de snelheid tot 6 en pers de courgettes.*
- 4. Verhoog de snelheid dan tot 10 en pers de rode bieten.*
- 5. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.*
- 6. Selecteer het programma Groene smoothie. Serveer onmiddellijk.*