



Jam Jar




the 3X Blucier Pro™

Sage®

Jam Jar

 Bereidingstijd: 10 minuten

 Voor 4 personen



the 3X Bluiser Pro™

250 g bevroren aardbeien
150 g (ongeveer een halve) komkommer
in schijfjes van 1 cm
4 g (ongeveer 10) muntblaadjes
400 g (ongeveer 2) middelgrote
rode appels
200 g (ongeveer 3) dunne
rabarberstengels zonder het blad
150 g (ongeveer 1) courgette, bovenkant
erafgesneden

Bereiding

1. Voeg de bevroren aardbeien, komkommer en muntblaadjes toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Zet de snelheidsknop op 10 en pers de appel.
3. Verlaag de snelheid tot 8 en pers de rabarber. Verlaag de snelheid dan tot 6 en pers de courgette.
4. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.
5. Selecteer het programma Groene smoothie gedurende 30 seconden. Serveer onmiddellijk.