



Groene Smoothie voor een lange reis

Ingrediënten:

Voor 2 personen

- 2 handen vol spinazie
- 2 mokken amandelmelk
- 1 grote appel
- 1 banaan
- 1/3 mok havermout
- 1 eetl kokosolie
- ½ tl kaneel

Bereiding:

Doe de spinazie met de amandelmelk in de blender, blend het mooi glad. Doe de rest erbij.

Tip: Heb je geen blender mee bv op vakantie, maak het dan in een kom met je staafmixer.

