



Groene smoothie s

Ingrediënten:

- 2 handvol boerenkool bladeren
- 1/3 komkommer
- 1-2 stengels bleekselderij
- 3 schijven ananas
- 1 appel
- 1 banaan
- water

Bereiding:

Groente wassen en schil de banaan. Alle ingrediënten kleiner snijden.

Doe alle groenten in de beker van de blender, voeg water toe en start de blender. Voer de snelheid geleidelijk op tot het hoogste niveau, zodat de groene bladgroenten optimaal gemalen worden.

Voeg de ananas, appel en banaan toe. Blend op zijn laagste stand en dan opbouwen tot de hoogste stand. Blijft de smoothie te dik, dan kan je een beetje water toe voegen .

Vul 2 glazen met de smoothie.

