



Groene Peterseliepassie Smoothie

Ingrediënten:

- 1 appel
- 1 banaan
- 1 komkommer
- 1 bosje platte peterselie
- Water of kokoswater

Bereiding:

Was de appel en de komkommer. Haal steeltje van de appel. Snijd alles in grove stukken, appelklokhuis kan je ook gebruiken.

Doe water in de blender, dan banaan en peterselie erbij en dan appel en komkommer... en blenden maar. Wordt het te dik, voeg dan nog extra water toe...

