



Zumba smoothie

Een smoothie die verfrist en voedt

Ingrediënten:

- 2 handen vol bladsla
- ½ komkommer met schil
- 1 banaan
- 1 peer
- 15 aardbeien
- tl lijnzaadolie
- Kokoswater

Bereiding

Was de vruchten en snijd peer, banaan en de komkommer in stukken. Vul de blender met het kokoswater, voeg dan de sla toe. Blend dit goed door elkaar en voeg evt kokoswater toe als het maar moeilijk wil mengen. Doe dan de overige ingrediënten erbij en maak er een gladde smoothie van.

