



Aardbeienkus in de ochtend

Ingrediënten:

- 1 handvol spinazie
- 1 handvol rucola
- 1 handvol aardbeien
- 1 banaan
- 1 schijf ananas ca 2 cm
- Sap van 1 sinaasappel
- Water indien nodig

Bereiding:

Doe t sinaasappelsap in de blender, aardbei, ananas en banaan erin leggen. Goed blenden. Dan de bladeren toevoegen. Voeg extra water toe om het tot een gladde smoothie te maken.

