



Groene Smoothie

Ingrediënten:

- 2 handen vol gewassen spinazie
- 1 cm gemberwortel in kleine stukjes
- 2 koppen palntaardige melk
- 1 tl kaneel
- ½ appel
- ½ avocado

Bereiding

Doe altijd eerst het vocht in de blender. Dan de spinazie en de rest erbij. Goed blenden tot het een smeuge smoothie wordt.

