



### **Popeye Smoothie**

2 handenvol Spinazie  
2 zoetzure appels (bv Elstar)  
1 kleine rijpe banaan  
¼ rijpe avocado  
Sap van ½ citroen  
Water

### **Peter Pan Smoothie**

1 bosje Peterselie  
1 kleine rijpe banaan  
1 kleine komkommer  
2 zoet zure appels (bv Elstar)  
Water

### **Groene Groene Smoothie**

2 handen vol veldsla  
1 handvol Romana sla  
½ komkommer  
3 kleine appeltjes  
1 stukje gember  
Sap ½ citroen  
Water

### **Lekker zoete Smoothie**

Handvol spinazie of sla  
½ avocado  
1 peer  
Sap van 1 sinaasappel  
Evt wat citroensap

### **Groene smoothie met wortelgroen**

Handvol spinazie of sla  
Het groen van 3 wortels  
1 sinaasappel  
1 mango  
½ banaan  
1 eetl lijnzaadolie

