

Groene smoothie

Bereiding:

- Voeg alle ingrediënten bij elkaar toe in de blender en zet deze aan op de middelste stand tot alles helemaal glad is.

De smoothie is het lekkerst wanneer deze echt koud is, dus voeg een paar ijsklontjes toe of laat hem even in de koelkast staan.



Ingrediënten

- 125 gram mango
- 30 gram spinazie
- 30 gram boerenkool
- 175 ml water