



Dranken

Groene smoothie

Voor 2 personen.

Ingrediënten

1 banaan
1/2 komkommer
100 gram spinazie
2 centimeter gember (geschild)
1/2 citroen (geperst)
handvol muntblaadjes
250 sojamelk
1 eetlepel honing
4 ijsblokjes

Bereidingswijze

Snij de banaan en komkommer in stukken.

Mix alle ingrediënten met een handvol ijs fijn in een blender.

Giet in glazen en garneer met een komkommerschijfje.

Deze smoothie is een echte krachtpatser, hij zorgt voor een instant energieboost.

Keukenbenodigdheden

Blender

