



Boodschappenlijst

Groene detox smoothie

Voor 2 porties

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 handvol verse spinazie (ca. 30 g) | <input type="checkbox"/> sap van 1/2 limoen |
| <input type="checkbox"/> 1 groene appel | <input type="checkbox"/> 200 ml water of kokoswater |
| <input type="checkbox"/> 1/2 komkommer | <input type="checkbox"/> 1 kl gemberpoeder of een stukje verse gember (ca. 1 cm) |
| <input type="checkbox"/> 1/2 banaan | |