



Groene detox smoothie

Een frisse en gezonde smoothie op basis van spinazie, groene appel en komkommer. Vol vezels, licht verteerbaar en een echte energieboost om de dag goed te starten.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Drank

Ingrediënten

- 1 handvol verse spinazie (ca. 30 g)
- 1 groene appel
- 1/2 komkommer
- 1/2 banaan
- sap van 1/2 limoen
- 200 ml water of kokoswater
- 1 kl gemberpoeder of een stukje verse gember (ca. 1 cm)

Bereidingswijze

1. Was de spinazie grondig onder koud stromend water en laat goed uitlekken.
2. Schil de appel indien gewenst, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in grove stukken.
3. Snijd de komkommer en de banaan eveneens in grove stukken.
4. Doe de spinazie, appel, komkommer en banaan in de blender. Voeg het limoensap, de gember en het water of kokoswater toe.
5. Mix het geheel gedurende minstens 1 minuut op hoge snelheid tot een gladde en egale smoothie.
6. Schenk onmiddellijk uit in glazen en serveer koud.

Tip

Voeg een afgestreken eetlepel eiwitpoeder toe om van deze smoothie een volwaardig ontbijt te maken. Vries rijpe bananenstukken in voor een dikkere, romigere textuur.

Lekker met

Een handvol gemengde noten of een gekookt eitje als aanvulling.

Dranktip

Serveer ijskoud. Voeg eventueel een paar ijsblokjes toe aan de blender voor een extra verfrissend resultaat.