



Groene detox smoothie

Frisse, gezonde smoothie van spinazie, appel en komkommer. Vol vezels en een echte energieboost.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Drank

Ingrediënten

- 1 handvol verse spinazie
- 1 groene appel
- 1/2 komkommer
- 1/2 banaan
- sap van 1/2 limoen
- 200 ml water of kokoswater
- 1 kl gemberpoeder of stukje verse gember

Bereidingswijze

1. Was de spinazie grondig en laat ze uitlekken.
2. Schil de appel indien gewenst, verwijder het klokhuis en snijd in stukken.
3. Snijd de komkommer en de banaan in grove stukken.
4. Doe alle ingrediënten met het water en het limoensap in de blender.
5. Mix minstens 1 minuut tot een gladde, egale smoothie en schenk meteen uit.

Tip

Voeg een lepel eiwitpoeder toe om er een volwaardig ontbijt van te maken.

Lekker met

Een handvol noten of een gekookt eitje

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)