

Groene smoefie*



Voor 2 personen

1 appel, ongeschild, zonder klokhuis en in stukken

1/2 citroen, uitgeperst

1 banaan, in stukjes

1 stukje (2,5 cm) verse gember, geschild en gehakt

60 g verse spinazieblaadjes

1 glas groene thee (of thee naar keuze)

Mix alle ingrediënten in een blender.

Giet de smoothie in een glas en garneer met een takje munt of een stukje appel.

Heb je liever een zoete smoothie? Voeg dan een beetje honing of agavesiroop toe, maar de banaan geeft je in principe genoeg natuurlijk zoet.

*Veel grappiger woord dan smoothie, vinden wij hier op Vormingplus 😊.