

SMOOTHIES

RODE SMOOTHIE



1 banaan, 2 rode bieten, 2 tomaten,
1 groene appel, 1/2 limoen

Was en snij alles voordat je het in de blender doet. Half glas water toevoegen en het sap van een halve limoen uitknijpen boven de blender.

GROENE SMOOTHIE

1 groene appel, 2 stronkjes selderie
1 komkommer, handje spinazie,
1/2 limoen

Was en snij alles voordat je het in de blender doet. Half glas water toevoegen en het sap van een halve limoen uitknijpen boven de blender.



ORANJE SMOOTHIE



5 kleine wortels, 1 appel, stukje gember
1/2 komkommer, 2 stronkjes selderie

Was en snij de wortel, appel, gember, komkommer en selderie voordat je het in de blender doet. Half glas water toevoegen.