

~~FRISDRANK?~~
SMOOTHIE!



GROENE SMOOTHIE

Laat dat glas frisdrank een keer staan en kies voor een gezonde smoothie! Makkelijk en snel met deze receptkaart.

GROENE SMOOTHIE

GROENE SMOOTHIE

Ingrediënten

4 deelblokjes diepvries spinazie 2 eetlepels havermout 2 kiwi's
200 ml halfvolle yoghurt, halfvolle melk of sojadrink

- 1 Laat de blokjes spinazie ontdooien.
- 2 Schil ondertussen de kiwi's en snijd deze in stukjes.
- 3 Wanneer de spinazie is ontdooid, doe dan de spinazie, stukjes kiwi, yoghurt en havermout in een blender en mix tot het glad is.
- 4 Verdeel de smoothie over twee glazen.

Kom je er niet helemaal uit? Check ikbenervoorjou.nl voor een stap-voor-stap uitleg van het maken van deze smoothie.

**IK BEN ER
VOOR JOU**