



Groene smoothie

Vitamineboost



Wist je dat...



Vitamine D is een van de weinige vitamines die je lichaam zelf kan maken. Het wordt onder invloed van zonlicht gevormd in je huid.

Ingrediënten

200 gram spinazie

1 mango

1/3 komkommer

1 banaan

150 ml kokosmelk

150 ml water

 3

Bereiding

1. Schil de mango en verwijder de pit.
 2. Snijd de mango, banaan en komkommer in grove stukken.
 3. Doe de spinazie, komkommer, kokosmelk en het water in een blender. Blend tot een egaal geheel.
 4. Voeg de mango en banaan toe en blend nogmaals tot een egaal geheel.
 5. Verdeel over drie glazen en serveer.
- 