



ONTBIJT

FoodChallenge

FRISSE GROENE SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

- Halve appel met schil
- Takje verse munt
- 1 sinaasappel
- 1 handje spinazie
- 1 scheutje water
- 1 scheutje lijnzaadolie

BEREIDINGSWIJZE

- Doe alles in een mengkom en mix met een staafmixer tot een gladde smoothie;
- Voeg meer water toe indien nodig.

TIP Eet met een handje ongezouten en ongebrande noten.