

Boerenkoolsmoothie

2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



INGREDIËNTEN

- 50 g gesneden boerenkool
- 1 banaan, in stukken
- 1 appel, klokhuis verwijderd en in stukken
- 100 ml kokoswater
- 200 ml kokosmelk

BEREIDEN

- Doe eerst de boerenkool en vervolgens de banaan en de appel in de blender. Schenk het kokoswater en de kokosmelk erbij.
- Laat de blender draaien totdat je een lichtgroene en gladde smoothie hebt. Is de smoothie te dik? Voeg dan nog wat extra kokoswater en/of -melk toe.
- Schenk de smoothie in 2 glazen.

Deze smoothie wordt heel mooi glad met een high speed blender. Heb je deze niet, dan kun je ook gewoon een normale blender gebruiken. Laat deze dan wel wat langer draaien, zodat de boerenkool zo fijn mogelijk is.