

Kidsproof groentetip

GROENE VEILINGSMOOTHIE

INGREDIËNTEN

- 60 ML ZONNEBLOEMOLIE
- 2 HANDEN SPINAZIE, SNIJBIET OF BOERENKOOL
- 100 GRAM (BEVROREN) MANGO
- EEN HALVE LIMOEN
- 250 ML WATER
- NAAR KEUZE EVENTUEEL NOG EEN BANAANTJE TOEVOEGEN

1. DOE ALLE INGREDIËNTEN IN DE BLENDER. BEGIN BIJ DE BLADGROENTE EN MIX IN DE BLENDER TOT EEN ZACHTE ROMIGE SMOOTHIE.

2. EVEN PROEVEN, WIL JE 'M IETS ZOETER? VOEG DAN NOG DE BANAAN TOE EN MIX WEER.

METEEN LEKKER OPDRINKEN!

Museum BroekerVeiling



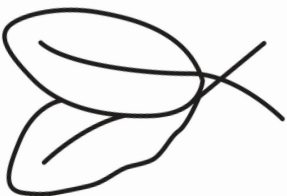
rode biet



pompoen



boerenkool



spinazie