

Groene smoothie van komkommer



Ingrediënten

2 Personen

- 1 komkommer
 - 1 groene appel
 - 1 handvol broccoliroosjes
 - 1 handvol verse spinazie
 - 250 ml kokoswater (water als alternatief)
 - Sap van 1 limoen
 - 2 eetlepels honing (voeg meer toe naar smaak)
- Optioneel: een paar muntblaadjes voor een verfrissende twist

Deze groene smoothie zit vol gezonde ingrediënten zoals komkommer, broccoli, spinazie en appel: een heerlijke manier om je gasten te verwennen met een verfrissend en voedzaam drankje. Dus, waar wacht je nog op? Zet de blender aan en creëer deze verfrissende gezonde komkommersmoothie!

Bereidingswijze

1. Schil de komkommer en snijd hem in stukjes.
2. Snijd de groene appel in parten en verwijder het klokhuis.
3. Doe de komkommer, groene appel, broccoliroosjes, verse spinazie en honing in een blender.
4. Voeg het kokoswater (of water) en het sap van de limoen toe aan de blender.
5. Blend alles op hoge snelheid tot een gladde en romige consistentie.

Proef de smoothie en voeg voor een zoetere smaak nog wat honing toe of wat extra limoensap voor een pittige smaak. Voeg voor wat frisheid een paar muntblaadjes toe en blend nogmaals kort.

Giet het in een mooi glas, voeg eventueel een paar ijsblokjes toe en garneer het met een schijfje komkommer of een takje munt voor een extra feestelijk tintje. En voilà, je verfrissende komkommersmoothie is klaar om te serveren!