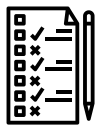




Recept voor 2 grote smoothies of 8 kleine glaasjes

Vorbereiding



- Zet alles klaar.
- Lees het recept eerst helemaal door.
- Was je handen met zeep.
- Heb je lang haar? Doe het in een staart.

Wat heb je verder nodig?



- Vergiet
- Staafmixer of keukenmachine
- Maatbeker of hoge kom
- (mini)glazen of bekertjes

Ingrediënten



- 150 gram blaadjes spinazie
- 1 rijpe banaan zonder schil
- 250 ml halfvolle yoghurt of (soja)melk

Tips

- Voor extra vezels voeg je 3-4 eetlepels fijne havermout toe.
- Variantietip: Vervang de yoghurt of melk door 2 sappige appels of peren (vooral in het najaar lekker!).

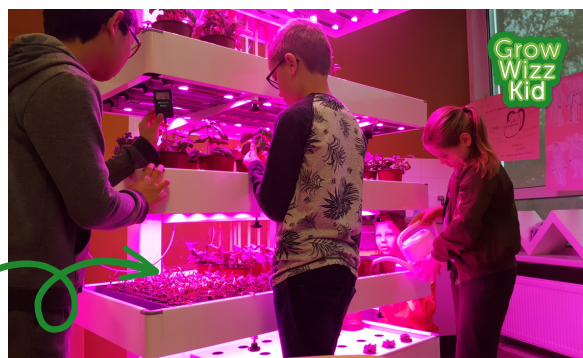
Aan de slag!

1. Was de spinazie in een vergiet. Laat goed uitlekken.
2. Breek de banaan in grote stukken en doe in de maatbeker of kom.
3. Doe de yoghurt of melk erbij.
4. Voeg de helft van de spinazie toe. Blender het glad.
5. Voeg de rest van de spinazie toe maak het weer glad.
6. Verdeel over de glazen.
7. Lekker genieten!



Wist je dit?

Rauwe spinazie de allergezondste versie van spinazie. Als je spinazie verhit, veranderen de structuur, de voedingswaarde en de samenstelling van vitamines en mineralen.



Hier groeit de spinazie binnen, gewoos in de winter!

