STICHTING KWEST

Recept

Drakensmoothie

Dit recept is voor 20 kinderen

Dit heb je nodig:

- 6 bananen
- 500 gram (gewassen) spinazie
- 1liter water

STICHTING KWEST

Recept

Zo maak je het

1. Doe de spinazie en het water bij elkaar en pureer met de staafmixer.
2. Mix het tot een gladde smoothie.
3. Voeg de banaan in stukjes toe.
4. Mix weer tot de smoothie glad is.

Tips & tricks

- ✓ Wil je je smoothie wat fruitiger? Voeg er dan eens wat appel, aardbei, kiwi, mango, ananas, blauwe bessen, avocado of sinaasappel aan toe.
- ✓ Hou je meer van een dikke smoothie, dan kan je het water door (magere) yoghurt vervangen.