



Boerenkool smoothie met banaan

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

250 milliliter groene thee

50 gram boerenkool

1 banaan



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Boerenkool smoothie met banaan

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Zet de groene thee en laat goed afkoelen. Je kunt er ook voor kiezen om een beetje heet water te zetten en de rest van de thee aan te vullen met koud water dan koelt hij sneller af. Doe vervolgens de groene thee in de blender. Voeg hier de boerenkool aan toe. Schil de banaan en snijd in plakjes en voeg als laatste toe aan de blender.

Blender je ingrediënten vervolgens voor ongeveer 2 minuten tot je een gladde smoothie hebt.

Je kunt nu gaan genieten van deze heerlijke gezonde smoothie!



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL