



Grapefruit smoothie

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

115 milliliter kokosmelk

2 grapefruits

3 mandarijnen



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



Grapefruit smoothie

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Schil de mandarijnen en doe ze alvast samen met de kokosmelk in de blender. Je kunt de velletjes eraan laten zitten, door het blanderen merk je hier straks niks meer van. Dit vormt de basis van deze biologische smoothie.

Snijd vervolgens de grapefruits door de helft en pers ze uit. Voeg het grapefruitsap ook toe aan de blender. Je kunt het geheel nu voor ongeveer 2 minuten blanderen tot je een gladde smoothie hebt.

Geniet nu lekker van deze gezonde, biologische smoothie.



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