



# Peer smoothie met spinazie

BY ORGANIC HAPPINESS



## Wat je nodig hebt:

110 milliliter kokosmelk

150 gram rode druiven

60 gram spinazie

1 peer



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN  
[WWW.ORGANICHAPPINESS.NL](http://WWW.ORGANICHAPPINESS.NL)



# Peer smoothie met spinazie

BY ORGANIC HAPPINESS



## Hoe je het maakt:

Hoe maak je het? Was de spinazie en de druiven goed, zodat er geen zand vanuit de spinazie in je smoothie terecht komt. Het beste is om voor biologische druiven en spinazie te kiezen. Als je de spinazie en de druiven hebt gewassen, kun je ze samen met de kokosmelk in de blender doen.

Schil de peer en verwijder het klokhuis. Of snijd de peer zo dicht mogelijk langs het klokhuis, zodat het klokhuis overblijft. Voeg de peer vervolgens ook toe aan de blender. Blender het geheel vervolgens voor ongeveer 2 minuten tot je een gladde smoothie hebt

Je kunt nu gaan genieten van deze gezonde groene smoothie.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN  
[WWW.ORGANICHAPPINESS.NL](http://WWW.ORGANICHAPPINESS.NL)