INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
1 banaan
75 gram spinazie
1 glas water



GROENE SMOOTHIE MET SPINAZIE EN BANAAN

Bevat per portie: Kcal: 150 | Eiwit: 3,3 gr | Koolhydraten: 27,7 gr | Vet: 0,5 gr | Vezels: 4,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Doe de spinazie en het water bij elkaar in een blender
• Mix het tot een gladde smoothie
• Voeg de banaan in stukjes toe
• Mix weer tot de smoothie glad is
• En klaar :-)

TIPS EN TRICKS

• Wanneer je geen blender hebt kan je ook een staafmixer gebruiken
• Ben je een meer gevorderde groene smoothie drinker dan kan je meer spinazie aan de smoothie toevoegen. Sommigen vinden deze variant zelfs het lekkerst met 200 gram spinazie!
• Wil je je smoothie wat fruitiger? Voeg er dan eens wat appel, aarbei, kiwi, mango, ananas, blauwe bessen, avocado of sinaasappel aan toe
• Hou je meer van een dikke smoothie, dan kan je het water door yoghurt vervangen
• En wanneer je hem te waterig vindt, vervang dan het water eens door kokoswater, melk of amandelmelk
• Tenslotte zou je er nog noten en zaden aan toe kunnen voegen, zoals amandelen of sesamzaadjes
• Let op: houdt er bij extra toevoegingen (of vervanging van water) wel rekening mee dat je meer calorieën toevoegt aan je dagmenu