

Groene smoothie met boerenkool

- 5 boerenkoolbladeren
- 2 bananen
- 1 zak bevroren blauwe bessen
- 2,5 kopjes water
- 2 eetlepels gepelde hennepzaadjes (eventueel)

Stop alle ingrediënten in de blender en voeg als laatste het water toe. Zet de blender aan en wacht tot alles goed gemixt is.

Groene spinazie smoothie

Spinazie is rijk aan vitamine E, caroteen en antioxidanten die het tot een gezonde groente maken. Deze groene smoothie is niet heel zoet maar wel smakelijk. Doordat spinazie rijk is aan ijzer is deze groene smoothie een goede energieboost voor in de ochtend of het begin van de middag.

- 1 kopje verse spinazie
- 2 gepelde sinaasappelen
- 1 groene appel, met schil.
- 1 glas water
- een handjevol ijsklontjes

Stop alle ingrediënten in de blender en voeg als laatste het water toe. Zet de blender aan en wacht tot alles goed gemixt is.



Groene smoothie met komkommer en venkel

Venkel en komkommer gaan vochtophopingen tegen. Peterselie reinigt en ontgift het lichaam, verwijdert cellulitis en vermindert het hongergevoel.

- 1 venkel
- 1 komkommer
- 4 takjes peterselie
- 1 glas water of ijs

Stop alle ingrediënten in de blender en voeg als laatste het water toe. Zet de blender aan en wacht tot alles goed gemixt is.

Bron: 70 groene smoothies

