

Smoothie

Opmerking

Onderstaande smoothie is voldoende voor bijna een liter.

Nodig

- 1 komkommer
- 4 wortelen
- blaadjes van 4 takjes mint
- 2 doosje witte druiven
- 2 appels
- Overig fruit naar keuze: blauwe bessen, kiwi, meloen
- 500 ml koolzuurhoudend mineraalwater
- handvol ijsblokjes

Bereiden

1. Appels in vieren snijden en klokhuis verwijderen.
2. Druiven schoonmaken.
3. Komkommer wassen en in grof stukken snijden. Idem voor het overige fruit.
4. Wortels wassen, schoonmaken, kontjes verwijderen.
5. De helft van de ingrediënten in mengbeker en stel de Thermomix in op 1:30 minuten, stand 10.
6. Proeven en eventueel bij de volgende stap de smoothie aanpassen (bijv. meer/minder komkommer, meer/minder munt etc).
7. Herhaal bovenstaande handelingen 1x.

Presentatie

8. Schenk uit in kleine glaasjes