

Smoothie met veenbessen, rode kool, appel en blauwe bessen

Ingrediënten

voor 1 glas van 300 ml
Kcal per glas: ongeveer 230

150 gram verse veenbessen, gewassen
150 gram rode kool, in stukjes gesneden
1 frizure appel (bv bio Pink Lady)
75 gram blauwe bessen
snufje kaneel
optioneel: 1 theelepel agavesiroop

Veganistisch

bereidingstijd: 5 minuten

keukenhulpjes:

sapcentrifuge of juicer



Blue Bottle Gifts

Aan de slag

- Doe de veenbessen, de rode kool, de appel (in partjes gesneden en zonder klokhuis) en de blauwe bessen in de juicer. Voeg aan het sap een snufje kaneel en eventueel nog wat agavesiroop toe. Geniet van je winterse smoothie bomvol vitamine C.♥