

Smoothie met peer, andijvie en selderij



2 pers.



Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten

- 1 banaan
- 2 peren (met schil)
- 2 stengels selderij
- 100 gram andijvie
- 1 komkommer (met schil)
- 300 ml magere yoghurt of (amandel)melk



Bereiding

1. Was de peren, selderij, andijvie en komkommer.
2. Snijd de peren en banaan in grove stukken.
3. Verwijder de bladeren van de selderij en snijd de stengel in stukjes.
4. Haal de bladeren van de andijvie en snijd deze in reepjes.
5. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.



Tip!

Smoothie over?

Doe het in een diepvriesbakje, plastic flesje of glazen pot die bestand is tegen lage temperaturen en vries de smoothie in. Zo heb je altijd iets gezonds in de vriezer liggen!