



# Smoothie with Pineapple, Apple, Cucumber and Basil



Basil in a smoothie? The spicy flavor goes well with the fresh fruit.

---

## SMOOTHIE WITH PINEAPPLE, APPLE, CUCUMBER AND BASIL

Servings: 2-3 smoothies  
Preparation time: 5 minutes

### INGREDIENTS:

1 pineapple  
1 apple  
1 cucumber  
handful of fresh basil

### INSTRUCTIONS:

Put all ingredients in the blender and mix until smooth. Add extra water to make the smoothie a bit thinner.

### NOTES:

- Topping ideas: fresh fruits, seeds or nuts, coconut grater, cocoa nibs, ...





# Smoothie met Ananas, Appel, Komkommer en Basilicum



Basilicum in een smoothie? De kruidige smaak doet het goed bij het frisse van het fruit.

---

## SMOOTHIE MET ANANAS, APPEL, KOMKOMMER EN BASILICUM

Porties: 2-3 smoothies

Bereidingstijd: 5 minuten

### INGREDIËNTEN:

1 ananas

1 appel

1 komkommer

handjevol verse basilicum

### INSTRUCTIES:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel. Voeg eventueel extra water toe om de smoothie wat dunner te maken.

### NOTA:

- Topping ideeetjes: vers fruit, zaden of noten, kokosrasp, cacao nibs, ...

