



Smoothie with kiwi, apple and cucumber



This smoothie with kiwi, apple and cucumber is packed with vitamins, easy to make and on top of that, delicious!

SMOOTHIE WITH KIWI, APPLE AND CUCUMBER

Servings: 1 smoothie

Preparation time: 5 minutes

INGREDIENTS:

1 kiwi
1 apple
1/4 cucumber
handful of mint leaves
200 ml of water

INSTRUCTIONS:

Put all ingredients in the blender and mix until smooth.

NOTES:

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





Smoothie met kiwi, appel en komkommer



Deze smoothie met kiwi, appel en komkommer zit boordevol vitaminen, is eenvoudig te maken en bovendien nog lekker ook!

SMOOTHIE MET KIWI, APPEL EN KOMKOMMER

Porties: 1 smoothie

Bereidingstijd: 5 minuten

INGREDIËNTEN:

1 kiwi
1 appel
1/4 komkommer
handjevol muntblaadjes
200 ml water

INSTRUCTIES:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.

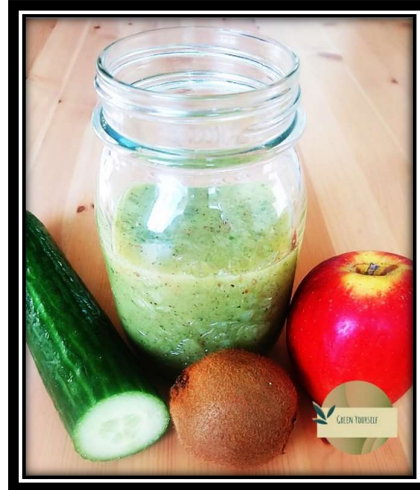
NOTA:

Topping ideetjes: vers of gedroogd fruit, kokosrasp, cacao nibs, noten of zaden, ...





Le smoothie au kiwi, pomme et concombre



Ce smoothie au kiwi, pomme et concombre est emballé avec des vitamines, est facile à faire et aussi délicieux!

LE SMOOTHIE AU KIWI, POMME ET CONCOMBRE

Portions: 1 smoothie
Temps de préparation: 5 minutes

INGREDIENTS:

1 kiwi
1 pomme
1/4 de concombre
poignée de feuilles de menthe
200 ml d'eau

INSTRUCTIONS:

Mettez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse.

REMARQUE:

Idées de garniture: fruits frais ou secs, noix de coco râpée, éclats de cacao, noix ou graines, ...



