



GROENE SMOOTHIE – IDDSI 2



Het kleurtje alleen al maakt deze smoothie gezond. Een frisse smoothie op niveau 2 **matig vloeibaar**.

Benodigheden voor 2 glazen:

- halve komkommer (bij mij was dit zo'n 200 gram)
- 200-250 gram kwark/volle yoghurt/Griekse yoghurt
- 2 ananasringen of 100 gram stukjes ananas (ik gebruikte uit blik)
- muntjesblaadjes naar smaak
- eventueel nog honing als je dit nodig vindt

Aan de slag:

Mix alle ingrediënten goed door in de blender voor minimaal een minuut. Controleer of er geen stukjes meer in zitten. Serveer koud.

Disclaimer: De temperatuur van het eten en drinken en hoe lang het staat voordat het geconsumeerd wordt, heeft invloed op de uiteindelijke consistentie. De consistentie van een product kan per merk verschillen. Kijk **altijd** goed naar de consistentie, voordat je deze serveert of nuttigt.

