

Smoothie met bietjes, rood fruit, sinaasappel en koriander

Ingrediënten

voor 2 grote glazen van 400 ml
Kcal per glas: ongeveer 140

450-500 gram gekookte biologische bietjes
125-150 gram rood fruit (diepvries of vers)
2 (pers)sinaasappels
verse koriander, naar smaak

Veganistisch

bereidingstijd: 10 minuten

keukenhulpjes:

sapcentrifuge of juicer
blender



Aan de slag

- Snij de gekookte bietjes in parten en pers 300 gram bietjes en de sinaasappels uit in de sapcentrifuge of juicer. Stop het rode fruit met de overgebleven bietjes in de blender met een aantal blaadjes koriander en voeg het bieten-sinaasappelsap toe. Blend tot er een gladde smoothie ontstaat. Lekker als opkikker in de donkere dagen! ♥