



## Smoothie 'Krachtig en snel'



[www.peuteren.nl](http://www.peuteren.nl)

Voor ouders met een *eigen wijze* mening

**½ citroen**

**stukje honingmeloen, ongeveer  
180 g**

**½ komkommer**

**1 bleekselderijstengel**

**100 g witte druiven**

**een handvol muntblaadjes**

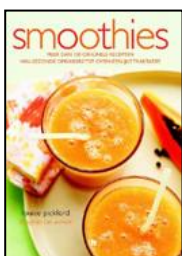
**VOOR 350 ML OF 1 GLAS**

## KRACHTIG EN SNEL

Een krachtige, hydraterende drank en dorstlesser. De verkoelende komkommer en verfrissende munt stimuleren het palet en helpen giftige stoffen af te voeren. De natuurlijke suikers in de meloen en druiven zullen je een energiestoot geven.

Schil de citroen, verwijder het witte vlies en snijd in stukken. Snijd de meloen, komkommer en bleekselderij in stukken. Pers alle ingrediënten door een sapcentrifuge in een kan of groot glas.

*Komkommer is zeer vochtafdrijvend en rijk aan silicium, goed voor haar, huid en nagels.*



Dit recept is afkomstig uit het boek Smoothies

ISBN 9789044323993

Uitgeverij The House of books