

# Groene Smoothies

14 Dagen gezonde smoothies voor 2 personen

Groene smoothies zijn een prima keuze voor een gezond en makkelijk te bereiden ontbijt.

▶ Snij het fruit en groenten in kleine stukjes. Stop de aangegeven hoeveelheden in een zak. Per recept staat aangegeven hoeveel smoothies je kan maken. Sluit de zak goed luchtdicht af om vorst te voorkomen en leg de zak in de vriezer.

▶ Laat de ingevroren zak voor gebruik 15 minuten ontdooien. Doe de inhoud van de zak samen met een glas water (of amandelmelk) in de blender.

● Met een kop bedoelen we de grootte van een theeglas.

● Voor meer tips: [www.clubpaleo.nl](http://www.clubpaleo.nl)  
of facebook: [www.facebook.com/paleoclub](http://www.facebook.com/paleoclub)

## Boodschappenlijst:

- 10 Bananen
- 4 Appels
- 5 Peren
- 4 Kiwi's
- 1 Mango's
- 1 Ananas
- 1 Bleekselderij
- 500 gram Aardbeien
- 500 gram Pitloze witte druiven
- 300 gram Blauwe bosbessen
- 500 gram Verse spinazie
- 150 gram Veldsla / jonge bladsla

Optioneel: Gebroken lijnzaad, Amandelmelk, Honing.

### Mango banaan 2x

- ½ Mango
- 1 Kop ananas
- 1 Banaan
- 1 Hand spinazie

### Bosbessen 2x

- 1 Kop bosbessen
- 1 Banaan
- 2 Handen spinazie

### Appel banaan 3x

- 1 Appel
- 1 Banaan
- 1 Hand spinazie
- 1 Lepel gebroken lijnzaad

### Aardbei 2x

- 250 Gram aardbeien
- 1 Hand veldsla
- 1 Peer
- 1 Lepel gebroken lijnzaad

### Pittig groentje 3x

- 2 Stengels bleekselderij
- 1 Peer
- 1 Banaan
- 1 Kop witte pitloze druiven

### Vitamine bom 2x

- ½ Appel
- 1 Kopje witte pitloze druiven
- 2 Kiwi's (met schil in stukjes)
- 2 Handen veldsla
- 1 Hand spinazie