

## Smoothiebowl (banaan, Zespri Green kiwi, spinazie, limoen en kokoswater)



AANTAL PERSONEN **XXXX**

MOEILIKHEIDSGRAAD **☝☺☺**

### INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 3 Zespri Green kiwi's
- Het sap van 1 limoen
- 80 gram verse spinazie
- 3 kopjes mineraalwater of kokoswater

#### Garnituur

- 8 schijfjes banaan
- 8 schijfjes Zespri Green kiwi
- 40 g kokosvlokken
- 30 g bosbessen

### MÉTHODE

- 1 Schil de bananen en de Zespri Green kiwi's en snijd ze in schijfjes. Was en spoel de spinazie. Snijd de dikste stengels weg.
- 2 Doe de kiwi's, de bananen, de spinazie, het kokoswater en de het sap van 1 limoen in de blender. Blend alles fijn.
- 3 Giet in glazen en garneer met de schijfjes kiwi en banaan, de kokosvlokken en de bosbessen. Dien onmiddellijk op.



Calorieën 223g 11%	Vet 6,8g 10%	Verz. vet 5,2g 26%	Koolhydr. 34,2g 11%	Suiker 25,2g 28%	Vit. C 106mg 141%
--------------------------	--------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------

Nog meer heerlijke  
recepten op  
[www.zespri.eu](http://www.zespri.eu)