



# Boerenkoolsmoothie

## Ingrediënten

100 gr boerenkool  
1 banaan  
2 sinaasappels  
5 gr gember, naar smaak  
200 ml mineraalwater  
50 ml sinaasappelsap

## Bereiding (voor 2 porties)

Spoel de koolbladeren eerst goed af en verwijder de stengels. Om de boerenkool iets zachter te maken, kan deze geblancheerd worden. Schil de bananen en snijd ze in stukken. Schil de sinaasappels en verwijder de witte huid zorgvuldig. Snijd de sinaasappels en de gember in kleine stukjes.

Meng alle ingrediënten met de mixer en giet het mineraalwater en de sinaasappelsap erbij. Mix ca. 30 seconden.



Om schuim aan het oppervlak te vermijden, kunt u een paar ijsblokjes toevoegen. In plaats van een mixer kan natuurlijk ook een staafmixer worden gebruikt!