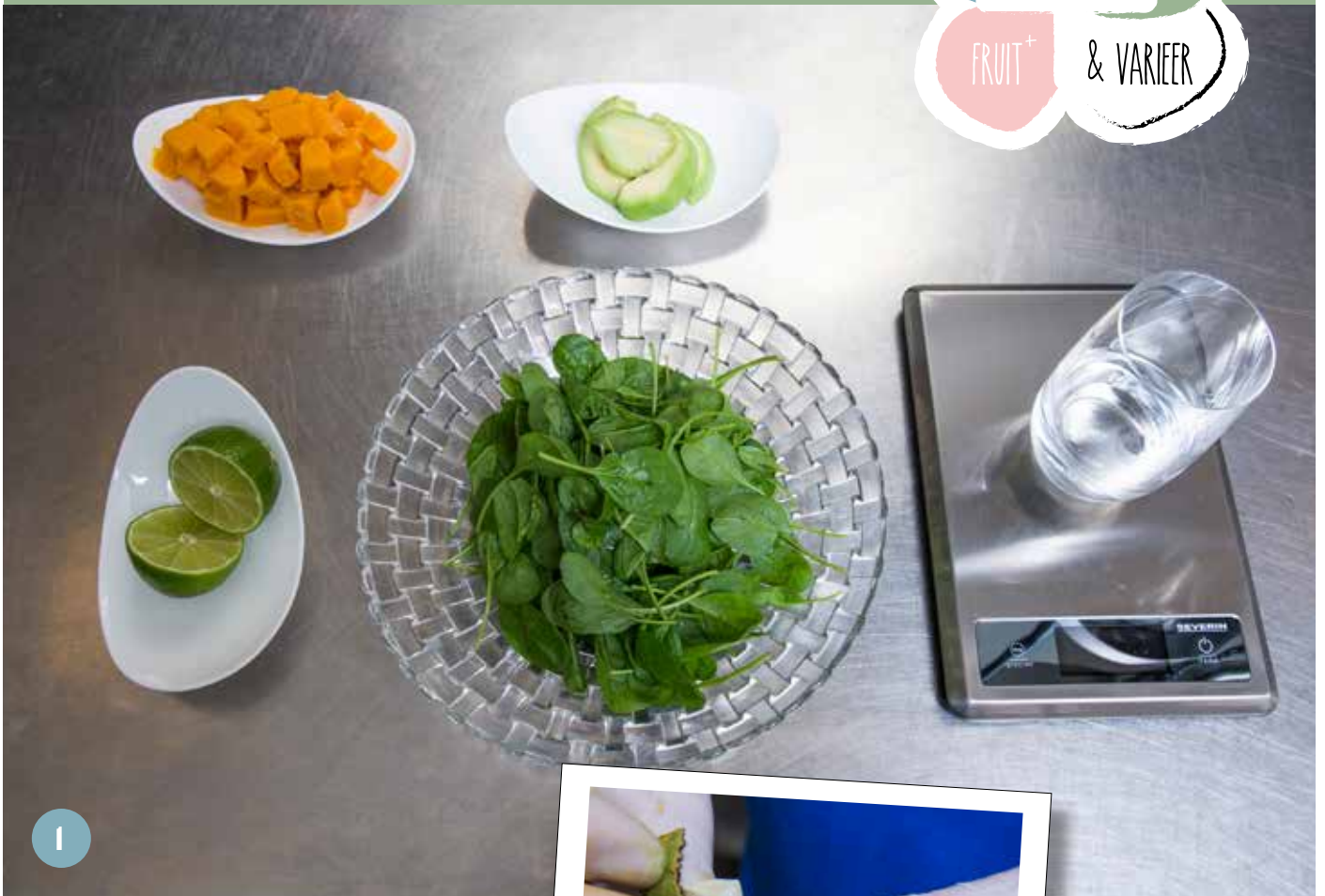


1

HATTRICK Groene Smoothie



1

1 | INGREDIËNTEN

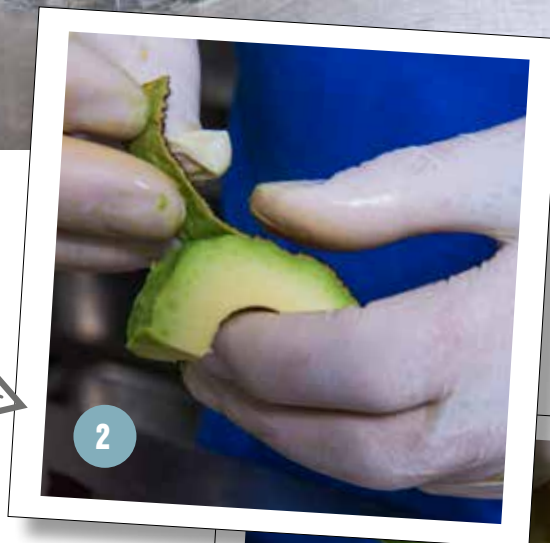
- 200 gram mango, diepgevroren
- 50 gram bladspinazie, gewassen in ijswater
- 1/2 avocado
- 200 gram mineraalwater
- 1 limoen
- 150 gram verse ananas (optioneel)

2 | VERSE AVOCADO

- halveren in de lengte en de pit verwijderen
- in repen snijden van 1 cm.
- de schil verwijderen

3 | VERSE BLADSPINAZIE

- wassen in ruim ijswater
- 15 minuten laten staan
- drogen in een sladroger of laten uitlekken in een vergiet



1

HATTRICK Groene Smoothie



4

4 | Alle ingrediënten, behalve de limoen, in de beker van de blender doen.



Begin te blenden op lage stand en eindig met hoogste stand tot gladde massa.



5

5 | Afmaken met het sap van de limoen

