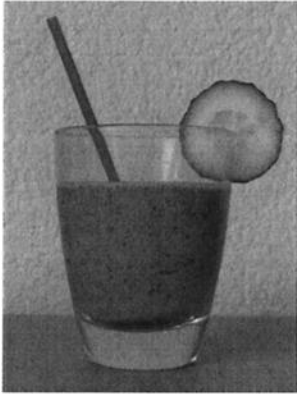


## Smoothie van banaan, appel en spinazie



### Ingrediënten

- 6 eetlepels milde yoghurt
- ½ banaan
- ½ appel
- 30 gram spinazie (gewassen)
- 1 schijfje komkommer met schil (garnering)
  
- staafmixer en mengbeker
- plasticfolie
- dik rietje

### Bereiding

- 1 Pel de banaan en schil de appel.
- 2 Snijd het fruit in stukken en snijd de spinazie klein.
- 3 Pureer met de staafmixer fruit, spinazie en yoghurt in een mengbeker.
- 4 Schenk de smoothie in een glas en zet het afgedekt in de koelkast.
- 5 Roer voor het opdienen de smoothie door.
- 6 Zet een schijfje komkommer op de rand van het glas.
- 7 Serveer de smoothie met een rietje erin.