



Erika Van den Hauwe
0473/85.35.73
Your Health&Attitude-coach
www.healthandattitude.org

Gezondheidscoaching
Kortrijksesteenweg 371 bus 1
9000 Gent
erika@healthandattitude.org

Erika's Kitchen

Recept: Glorious Glowing Green Smoothie

Nodig:

- 500 gram ananas
- 2 cm gember
- 2 eetlepels munt
- 1 ¼ sap van limoen
- 150 gram spinazie
- 250 ml water
- 2 thl chlorophyll

Mix 1 minuut op snelheid 10
OF in een blender

Extra ijsblokjes als je het iets koeler wil.
Hier afgewerkt met koriander.



