

Sla - Spinazie smoothie

Bewaren

Haal de minder mooie bladeren van de buitenkant af. De rest van de sla, incl de harde gedeeltes kan gebruikt worden. Afhankelijk van het gerecht worden de harde gedeeltes uit het midden van de krop verwijderd. Haal de bladeren van de krop en scheur ze na het wassen en drogen in stukjes. Snijd deze slasoort liever niet. In de koelkast is het twee tot drie dagen houdbaar. Bewaar het in een open zak. Was de sla niet voor het bewaren, maar pas vlak voor de bereiding.



Ingrediënten

- 250 gr rijpe ananas, geschild
- 60 gr sla
- 60 gr spinazie
- halve limoen gepeld (+- 30 gr)
- muntblaadjes

Bereiding

Verwijder de kern van de sla. Was alle ingrediënten en snij deze in grove stukken. Duw de stukken bij voorkeur door de vulopening van een sapmachine, maar pureren in de blender is ook een optie. Voeg naar eigen smaak limoen en munt toe.

Ongetwijfeld zijn er meer smoothies waar in sla een goede toevoeging is. Probeer eens wat te variëren.