

Boodschappenlijstje

Hoestuin maaltje

Popeye Smoothies

44 miljoen mini-moestuintjes gaf Albert Heijn weg. Maar wat moet je met al die bossen peterselie en bergen radijs? Simpel: een #moestuinmaaltje maken!

Alle #moestuinmaaltjes op een rij: www.dianavanewijk.nl
Meer slimme kweekweetjes: www.meriambeek.nl
Prachtige printables groenten: www.letterhand.com

recept 3 | 20, 23 april 2015 | #moestuinmaaltje

Popeye Smoothies

Ingrediënten

- 2 bananen in plakjes
- twee handenvol spinazie
- 500 ml appelsap/sinaasappelsap
- limoen naar smaak (ca 2 eetlepels)

Bereidingswijze

- Doe de plakjes banaan samen met de appelsap en de spinazie in de blender en mix alles goed door.
- Voeg een kneepje limoen naar smaak toe.
- Schenk in een mooi glas, liefst met een rietje!

TIP:

voor extra frisse smoothies leg je de bananenplakjes, in een zakje, een nachtje in de vriezer voor je ze met de rest pureert.

Kweekweetjes

1. wat

Snelgroeierende, eenjarige bladgroente.

2. weten

Bommetje vol mineralen en vitamines, zoals ijzer, calcium, kalium, en vitamine C en A, dus supergezond. En ook nog eens heel makkelijk en lekker in de keuken!

3. kweken

Spinazie zaai je ter plaatse, dicht op elkaar, in smalle rijen, zonder uit te dunnen. Zo krijg je mooie kleine malse blaadjes, ideaal voor in een smoothie! Spinazie groeit al vroeg: de vroegste soorten al vanaf januari onder glas, daarna vanaf maart buiten - tot in september!