

Bietensmoothie

Krachtpatser--vitaminebommetje



Door de sinaasappel en aardbei bevat deze smoothie veel vitamine C. Wist je dat in aardbeien zelfs de meeste vitamine C op kiwi na zit? Vitamine C is goed voor de weerstand en bevat anti-oxidanten. Perfect in de week voor een wedstrijd, want een verkoudheid kun je niet gebruiken!

- 125 gr bieten
- 125 gr aardbeien
- 1 sinaasappel
- 250 gr wortelen

Gooi alles in de blender en blend tot een gladde smoothie.