

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Ken je dat, die behoefte aan iets anders dan water, koffie of thee? Helaas zijn er in de winkels nog weinig gezonde alternatieven te vinden. Of véél te zoet, niet gezond of niet lekker. Dit drankje brengt daar verandering in! Een prachtige knalkleur door de rode bieten, zoetig door de kersen en fris vanwege de granaatappelpitjes. En ook nog eens zó klaar. Je kunt van dit recept ook een (dikke) smoothie maken, gebruik dan geen bruisend water. Met dank aan Wietse Vendrig!

DIT HEB JE NODIG

voor 2 glazen

- 175 rode bieten, gaar
- 50 gram granaatappelpitjes (diepvries)
- 75 gram zoete kersen (diepvries)
- 100 ml water
- Mini stukje gember, geraspt
- 100-150 ml (gekoeld) bruisend water om het af te maken

ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten, behalve het bruiswater, in een blender en mix tot een glad en egaal geheel. Schenk er wat bruisend water bij om het drankje naar jouw smaak te verdunnen en een lichte sprankeling te geven. Schenk over in twee glazen

