







Appel komkommer salade

Ingrediënten

-  1 komkommer
-  1 appel
-  1 eetlepel citroensap
-  1 eetlepel honing
-  ¼ kopje rozijnen
-  Optioneel: ¼ kopje gehakte walnoten








Bereiding:

1. Was de komkommer en appel en snijd ze in kleine stukjes.
2. Doe de stukjes komkommer en appel in een grote kom en besprenkel met citroensap.
3. Voeg de honing toe en meng goed.
4. Voeg de rozijnen en eventueel de gehakte walnoten toe en meng nogmaals.
5. Serveer de salade direct of zet deze in de koelkast om later serveren.
6. En nu gezond smullen maar!



Komkommer-appel smoothie

Ingrediënten:

-  1/2 komkommer
-  1 appel
-  1 bevroren banaan
-  1/2 kopje verse spinazie
-  1/2 kopje vanille yoghurt
-  1/2 kopje melk
-  Optioneel: 1 eetlepel honing

Bereiding:

1. Schil de halve komkommer en snijd deze in stukjes.
2. Snijd de appel in stukjes.
3. Doe de komkommer, appel, bevroren banaan, verse spinazie, vanille yoghurt en melk in een blender.
4. Blend alles samen tot een gladde smoothie.
5. Proef en voeg eventueel wat honing toe als je de smoothie iets zoeter wilt maken.
6. Schenk de smoothie in glazen en serveer.



Deze komkommer-appel smoothie is niet alleen lekker en verfrissend, maar ook nog eens heel gezond! Het is een geweldige manier om kinderen meer fruit en groenten te laten eten.