



Special: watermeloensmoothie

en kiwismoothie met spinazie



ca. 20min



2 personen

Zeg je zomer, dan zeg je watermeloen. En ook in smoothievorm is deze jongen bijzonder smakelijk en verfrissend. Trouwens, vertil je niet aan je Marley Spoon-box deze week, want we sturen je een hele watermeloen mee! En voor nóg een vitamineboost maak je ook nog een kiwi-smoothie met spinazie.

Wat je van ons krijgt

- 1 watermelon
- 1 granaatappel
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 minikomkommer
- 1 peer
- 2 kiwi's
- 1x babyspinazie
- 1 kuipje ahornsiroop

Wat je thuis nodig hebt

Kookgerei

- blender of keukenmachine
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

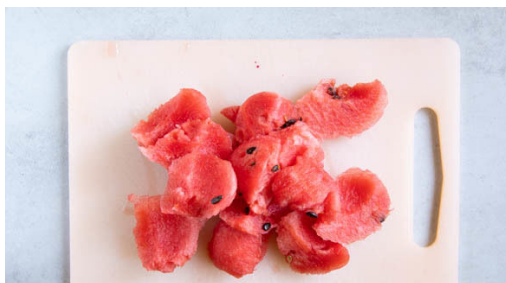
Je kunt voor een extra verkoelende smoothie 2-3el ijsblokjes toevoegen. Let er wel op dat de messen van je blender sterk genoeg zijn!

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 409kcal, vet 10.0g, koolhydraten 61.8g, eiwit 9.8g



1. Meloen snijden

Snijd de **meloen** doormidden en lepel het **vruchtvlees** er uit.



2. Granaatappel ontpitten

Vul een middelgrote kom met water. Halveer de **granaatappel** en breek hem in het water open. Verwijder de schil en drijvende vliesjes. Giet het water af en vang de **granaatappelpitjes** in een zeefje op.



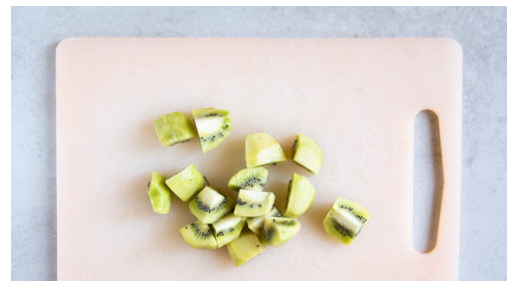
3. Watermeloensmoothie maken

Doe de **watermeloen**, **granaatappelpitjes** en de **yoghurt** in de blender of keukenmachine. Pureer enkele minuten tot een romige **smoothie** ontstaat. Serveer met ijsblokjes.



4. Cashewnoten weken

Hak de **cashewnoten** grof en laat ze ten minste 5min in 100ml lauwwarm water weken. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in stukken. Schil de **peren**, verwijder het klokhuis en snijd het **vruchtvlees** in stukken.



5. Kiwi snijden

Snijd de **kiwi's** doormidden en schep het **vruchtvlees** er met een lepeltje uit.



6. Kiwismoothie maken

Giet de **cashewnoten** af. Doe eerst de **peer** met de **komkommer**, **spinazie** en **kiwi** in de blender of keukenmachine. Voeg de **cashewnoten**, **ahornsiroop** en 250ml water of kokoswater toe (**zie tip, links**). Pureer enkele minuten tot een gladde **smoothie** ontstaat.