

Tomaten smoothie

500 gr rijpe tomaten
Blaadjes van 3 takjes verse basilicum
Verse peper uit de molen
Naar wens: beetje zout

Optie om nog toe te voegen:
Stuk komkommer
Verse munt ipv basilicum

1 wortel
klein mespuntje chilivlokken
zeer fijn geraspte gember

Optie om te verdunnen
Scheut kokoswater (ongezoet)



Bereiding:

Was de tomaten en verwijder het harde gedeelte van de kroontjes.
Snijd in grove stukken en voeg de kruiden en naar smaak extra ingrediënten toe.
In dit voorbeeld heb ik wortel en fijn geraspte gember toegevoegd.
Op de hoogste stand in de blender / staafmixer tot je geen stukjes meer ziet.
Goed koelen en garneer met een cherry tomaat en een takje verse munt / basilicum.
Als je je smoothie wat wil verdunnen, kun je er wat kokoswater aan toevoegen.

Een heerlijk fris en gezond drankje op zomerse dagen.

Smakelijk eten !

