

VIRTUAL
HEALTHY
DRINKS
EXPERIENCE
THE RELAX COMPANY



Tijdens deze Virtual Healthy Drinks Experience dompelen we ons onder in de wereld van mocktails, smoothies en andere gezonde drankjes.

Samen maken we in een handomdraai een vrolijk aperitief of gezond tussendoortje tegen de dorst. Wil je actief meedoen tijdens het webinar?

Haal dan zeker de volgende ingrediënten in huis :

Ingrediëntenlijstje voor 4 drankjes tijdens de Virtual Healthy Drinks Experience :

Voor de 3 easypeasy mocktails:

- 0,5 liter kombucha 'natuur', vind je in de meeste supermarkten of in bio-winkels
- 250 ml spuitwater
- 5 limoenen
- 2 passievruchten
- 1/4 komkommer
- 250 ml vers geperst mandarijnsap - je kan de mandarijntjes persen net zoals je appelsienen perst
- citroengras
- paar blaadjes munt
- paar blaadjes basilicum
- 2 takjes rozemarijn
- 3 leuke cocktailglazen

Voor de smoothie - deze zal ik om praktische redenen niet zelf live klaarmaken, maar ik zal jullie wel stap voor stap begeleiden

- 1 bevroren banaan
- 2 handenvol jonge spinazie
- 2 limoenen
- (diepvries)ananas