



Power smoothie



+/- 500 calorieën

Bereidingstijd: 5-10 min

Kookproces

Was en snij alle groentes en fruit heel grof, je kan eventueel de schil eraf halen, maar hier zitten vaak ook vitamine en mineralen in. Daarnaast zijn het ook vezels. Stop eerst alle kleine producten erin met de melk en dan de zaadjes.

Benodigdheden

- Blender
- Snijplank
- Mes
- Beker

Ingrediënten:

- Gember
- Lijnzaad (20 gram)
- Chia-zaad (20-30 gram)
- Kaneel
- Soya melk met proteïne (150-200 ml)
- Stengel bleekselderij
- Spinazie (100 gram)
- Kiwi
- Bevroren of verse aardbeien (6 stuks)
- Halve komkommer
- Sesam zaadjes



Power smoothie

