



3 RECEPTEN VOOR VERFRISSENDE SMOOTHIES

INGREDIËNTEN

Munt smoothie met ananas

- ½ komkommer
- ¼ courgette
- 15 muntblaadjes
- 100 g ananas
- 100 g yoghurt
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el chiazaad

Frisse smoothie met komkommer

- 1 stengel bleekselderij
- ¼ komkommer
- 10 muntblaadjes
- 1 peer
- 1 tl honing
- 150 ml water
- Ijsblokjes

Bessensmoothie

- 50 gram aardbeien
- 50 gram frambozen
- 50 gram bosbessen
- ½ banaan
- ½ rode paprika
- 15 gram ongezouten noten
- 200 ml plantaardige melk

BEREIDING

Was de groenten, het fruit en de kruiden en snijd deze in stukjes.
Doe alles behalve het chiazaad in een blender of hoge kom van een staafmixer.
Mix alles goed tot een gladde smoothie.
Giet de smoothie in een glas en strooi chiazaad erover als topping.

Was de groenten, de peer en de munt snijd deze in stukjes. Laat een paar muntblaadjes over voor de topping en verwijder eventuele harde vezelige delen van de bleekselderij.
Doe alles in een blender of hoge kom en voeg de honing en een scheutje water toe.
Blend alles tot het één geheel is.
Voeg nu de rest van het water toe en mix het geheel nog even goed.
Giet de smoothie in een glas en voeg als topping muntblaadjes en ijsblokjes toe.

Was de bessen en de paprika.
Snijd de paprika in stukjes, schil de banaan en snijd deze in tweeën.
Doe de ingrediënten in een blender of hoge kom en voeg een scheutje plantaardige melk toe.
Mix tot een glad geheel met een blender of staafmixer.
Voeg de rest van de melk toe en meng alles goed door elkaar.
Giet de smoothie in een hoog glas en voeg de noten toe. Je kunt de noten fijnhakken voor een fijne topping. Geniet ervan!

Bron: puurfiguur.nl