

Blueberry Smoothie

1-2 glazen

🕒 5 minuten

De courgette is heel mild van smaak, maar draagt wel bij aan de totale hoeveelheid groente op een dag. De blauwe bessen zijn ontzettend rijk aan antioxidanten en de avocado en het chiazaad zorgen voor een mooi aanbod aan gezonde vetten. Dit helpt ook om de bloedsuiker stabiel te houden gedurende de dag!



Ingrediënten

150 ml (plantaardige) melk

50 g blauwe bessen

1/4 courgette

1/2 avocado

1/4 theelepel vanille extract

1 theelepel chiazaad

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een mengbeker en blend tot een gladde drank.
2. Je kunt kiezen voor diepvries fruit en groente, laat het dan de avond ervoor ontdooien in de mengbeker in de koelkast.





Banaan Pinda Smoothie

1-2 glazen

🕒 5 minuten

Deze smoothie is heerlijk zoet door de banaan, die bovendien veel kalium levert. De spinazie zorgt voor een ijzer boost, niet onbelangrijk voor vrouwen! Cacaopoeder is zeer rijk aan antioxidanten en pindakaas is een mooie bron van vet.

Ingrediënten

200 ml kokoswater

30 g spinazie

een kleine rijpe banaan

1 volle eetlepel pindakaas

1/2 theelepel (rauwe)

cacaopoeder

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een mengbeker en blend tot een gladde drank.
2. Je kunt kiezen voor diepvries fruit en groente, laat het dan de avond ervoor ontdooien in de mengbeker in de koelkast.



Mango Power Smoothie

1-2 glazen

🕒 5 minuten

Deze smoothie kun je zo uit de voorraadkast en diepvries maken, mango en boerenkool kunnen namelijk prima uit de diepvries komen. Je kunt dan ook mooi de (plantaardige) melk en pompoenpitten gelijk toevoegen, de pitten weken dan in het vocht en zijn daardoor beter verteerbaar. Pompoenpitten zijn rijk aan gezonde vetten en mineralen.

Ingrediënten

200 ml (plantaardige) melk

30 g boerenkool

100 gram mango

25 gram pompoenpitten

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een mengbeker en blend tot een gladde drank.
2. Je kunt kiezen voor diepvries fruit en groente, laat het dan de avond ervoor ontdooien in de mengbeker in de koelkast.

