

“ABC SMOOTHIE”

Voor een frisse start van je dag! Deze detox smoothie zit bomvol vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels. Zacht romig als ze is, geeft ze je al vanaf het ochtendwaken een frisse start van je dag!



BENODIGHEDEN:

220 cl “Verhofstede” Appelsap met Zwarte bessen • Een handvol zwarte bessen (of blauwe bessen of bramen) • 1/2 Theelepel chiazaadjes • 3 cl Kokosmelk • Een mespuntje kaneel • 10 gram Gekookte rode biet • Enkele pistache noten • Ijsblokjes

BEREIDING

Doe alles in de blender gedurende 15 seconden. Vul een glas met ijsblokjes en giet de smoothie erover. Werk af met chiazaadjes, pistache en verse bessen.