

## Smoothie van groene groenten

Aantal personen: 10 à 100 cc

### Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
<b>Basis smoothie van groene groenten</b>			
100	G	Rijpe avocado	Basis
100	G	spinazie	Basis
0,5	G	Appel (zure soort)	Basis
100	G	Banaan	Basis
2	G	Klein stukje gember	Prikkeling
2	G	Rode peper	Prikkeling
1	G	Mint blaadjes	Geur
10	G	Gembersiroop	Smaak-zoet
500	G	Verse jus d Orange	Smaak-zoet-zuur
<b>Eiwit optie 1</b>			
150	G	Magere kwark	
<b>Drinkontbijt optie 2</b>			
150	G	Geweekte haver	

Stappen	Werkwijze
1	Mix eerst alle ingrediënten met de helft van de jus d Orange
2	Voeg de mint naar smaak toe
3	Breng op de juiste dikte met het jus d Orange
<b>Eiwit opties</b>	
1	Voeg de kwark toe tijdens het mixen.
<b>drinkontbijt</b>	
1	Week de haver 4 uur in de jus d Orange en mix deze mee
Eet smakelijk!	

### Tips

Ook nog een leuk puntje: alle combinaties zijn ideaal om in te vriezen, en al helemaal in druk-en-sluit zakjes. Leg dus een flinke voorraad aan, zodat je op ieder gewenst moment een heerlijke smoothie kunt maken. Daarbij de tip om diepvriesfruit te gebruiken zodat het drankje meteen verkoelend is.

### 'Smoothie'

Een smoothie is een niet-alcoholisch, koud drankje, meestal romig en met fruit en/of groenten. De ingrediënten zijn meestal vers fruit, groenten en sap. Deze ingrediënten worden in een blender of een speciale smoothiemaker gemixt tot een romige substantie.

Een groente of fruit smoothie als ontbijt of tussendoortje is één van de gezondste keuzes die je kunt maken. Ze boosten je energieniveau en verbeteren je algehele gezondheid.