

GA VOOR KLEUR

BREAK



ANANAS-SPINAZIE SMOOTHIE MET VERSE MUNT

VEGAN | 107,5 GRAM GROENTE EN FRUIT PER PORTIE!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 6 ijsblokjes
- 1 banaan, in plakjes gesneden
- 1 limoen, het sap
- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 250 ml water
- 200 g ananas, diepvries of vers
- 100 g spinazie
- 10 g verse munt
- 2 cm gember, geschild en geraspt

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de banaan in de vriezer en vries minstens 4 uur. Dit kan ook de avond van te voren.
- Mix de amandelmelk, water, spinazie en de ijsblokjes in een blender tot dit een glad geheel is. Houd een paar stukjes ananas en munt apart als topping voor de smoothie.
- Voeg nu de rest van de munt, limoensap, gember, spinazie en ananasblokjes toe en blend dit tot een gladde smoothie.
- Verdeel de smoothie over 4 glazen en top het af met de munt en stukjes ananas.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

Energie	90,50 kcal
Vet	1,65 g
Verzadigd vet	0,18 g
Koolhydraten	14,68 g
Vezels	2,68 g
Eiwitten	2,25 g
Zout	0,06 g