



Recept

Groene vegan smoothie van Toon

Deze smoothie krijgt de groene kleur van spinazie, maar het smaakt niet naar spinazie! Wel meteen na bereiding opdrinken, dan is deze vitamine boost het lekkerst voor de smaakpapillen. Laat je het staan? Dan wordt het bitter.

Bereidingstijd: 5 minuten
Hoeveelheid: 2 grote glazen, ongeveer 500 ml

Ingrediënten groene vegan smoothie van Toon:

- 200 ml plantaardige melk (Alpro Barista coconut)
- 100 ml plantaardige yoghurt (Alpro mild & creamy coconut)
- 1 banaan
- 1 mandarijn
- 30 gram bladspinazie
- 1 tot 3 dadels zonder pit
(dadels geven de zoete smaak, naar wens deze hoeveelheid aanpassen)

Keuken spullen:

- Blender
- Maatbeker
- Keuken weegschaal

Bereiding:

1. Doe alle ingrediënten samen in de blender, mix het geheel 30 seconden en **KLAAR!**

De smoothie is klaar om gedronken te worden 😊 Geniet ervan!

Let op: dit recept is eigendom van Kristel Melissa – Mindset Motivation en mag op geen enkele manier gepubliceerd en/of gebruikt worden, al dan niet voor commerciële doeleinden zonder toestemming van Kristel Melissa.