



Superfood Smoothie

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

300 milliliter pure appelsap (Appelaere)

5 gram matchapoeder

3 gram spirulina

3 mineola's

1 kiwi



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Superfood Smoothie

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe de appelsap in de blender. Zorg ervoor dat je pure appelsap gebruikt zonder toevoegingen. Voeg hier vervolgens de spirulina en de matchapoeder aan toe. De spirulina smaakt best sterk en als je die nooit eerder gebruikt, is het verstandig daar minder van te gebruiken dan van de matcha.

Schil vervolgens de kiwi, snijd in kleinere stukjes en doe die ook in de blender. De mineola's kun je schillen en de partjes ook aan de blender toevoegen. Het voordeel van de mineola is dat je hem kunt pellen als een mandarijn, maar dat hij groter is en smaakt als een sinaasappel.

Blender de ingrediënten vervolgens voor ongeveer 2 minuten tot je een gladde smoothie hebt.

Je kunt nu genieten van deze super gezonde superfood smoothie.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL