



Smoothie met kokos en wortel

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 2 grote wortels
- 4 mandarijnen
- 8 gram kokosrasp
- 16 gram pompoenpitten
- 100 milliliter yoghurt
- 50 milliliter kokoswater



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



Smoothie met kokos en wortel

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Begin met het schillen van de wortels. Zo snijd je de viezigheid eraf. Als je biologische wortels gebruikt, hoef je ze niet per se te schillen. Goed wassen is dan voldoende. Als je de wortels hebt geschild, kun je ze in kleinere stukjes snijden en deze in de blender doen.

Schil nu de mandarijnen en haal de witte velletjes er zoveel mogelijk vanaf. Het is niet lekker als die in je smoothie zitten. Daarna kun je de mandarijn in stukjes snijden en toevoegen aan de blender met de wortel.

Vervolgens kun je de yoghurt, kokosrasp, pompoenpitten en het kokoswater aan het geheel toevoegen. Als je de smoothie lactosevrij wilt maken, kun je plantaardige yoghurt gebruiken. Alle ingrediënten voor deze lekkere, biologische smoothie zitten nu in de blender. Je kunt het geheel nu blanderen voor ongeveer 3 minuten totdat je een gladde smoothie hebt. Je kunt nu van deze smoothie genieten.



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