



Mango smoothie met haverhout

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

450 milliliter amandelmelk

25 gram haverhout

25 gram lijnzaad

1 mango



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



Mango smoothie met haverwortel

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe de haverwortel in de blender en voeg hier de amandelmelk en het lijnzaad aan toe. Je kunt nu de mango schoonmaken. Probeer zo dicht mogelijk langs de pit te snijden. Als je de partjes door de helft snijdt, kun je dicht langs de schil snijden. Er is ook een trucje om de schil van de mango met een glas af te halen. Dat werkt ook super goed. Het komt erop neer dat je de mango over de rand van een glas laat glijden en zo valt het vruchtvlees in het glas en houd je de schil over.

Blender het geheel tot een gladde smoothie en je kunt van deze gezonde mango smoothie met haverwortel gaan genieten.



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