



## **Donker Bruine Groene Smoothie**

### **Ingrediënten:**

- 1 geschilde mango
- 1 kopje met (bevroren)blauwe bessen
- 3 handen vol spinazie
- 1 eetl chiazaadjes
- 2 eetl rauwe cacaopoeder
- 200-300 ml ongezoete amandelmelk
- Eventueel 1 eetlepel honing

### **Bereiding:**

Laat de Chia zaadjes weken voor 5 minuten in een beetje water.  
Doe eerst het vocht in de blender en voeg dan het zachte fruit en de chiazaadjes toe, en dan pas de groente en het bevroren fruit (als je dat gebruikt). Blend voor 30 seconden tot het romig is.

