



Groene Mango smoothie

Ingrediënten:

- 1 mango
- 1 flinke handvol baby spinazie
- 1 stengel bleekselderij
- 1 hele wortel
- 1 glas water of kokoswater

Bereiding:

2 grote glazen

Snijd stukken van de mango, snijd stukken van de bleekselderij en wortel. Doe eerst het vocht in de blender en voeg dan de groenten en mango toe. Even blenden en klaar. Je kunt nog een beetje hennepolie aan toevoegen of een ander soort olie. Eventueel leuk met een topping van gehakte nootjes of pitjes..

Houd je wat over bewaar het dan goed afgesloten in je koelkast. Blijft een paar uur nog lekker....

